# HYGIASTICON

SEV

VERA RATIO
VALETVDINIS BONÆ
ET VITÆ

vnà cum SENSVVM, IVDICII, & MEMORIAE integritate ad extremam senectutem cõseruandæ:

*Auctore* LEONARDO LESSIO
*Societatis* IESV *Theologo.*

Subiungitur Tractatus LVDOVICI CORNARI Veneti, eódem pertinens, ex Italico in Latinum sermonem ab ipso LESSIO translatus.

*Editio secunda.*






ANTVERPIÆ,
EX OFFICINA PLANTINIANA,
Apud Viduam & Filios Io. Moreti.
M. DC. XIV.

e tuenda ſcribere, mille obſer-
atiunculis & cautiunculis ad-
ibitis circa ciborum & potuum
qualitatem, circa ſingulorum
ro varia anni tempeſtate vſum,
irca tempeſtiuas humorum de-
ractiones, circa ſomnum, vigi-
iam, corporis exercitationes,
irca medicamina quibus ſingu-
i humores corrigantur, quibus
aput, ventriculus, ceteraque vi-
cera roborentur. Non hoc fuit
neum inſtitutum. Et quamuis
d pręſtare fortè non fuiſſet diffi-
ile (non enim magni negotij eſt,
x varijs auctoribus multa colli-
gere, eaque adhibito aliquo iudi-
io in ordinem & certam me-
hodum digerere) tamen non id
uraui, ſed de induſtria vitaui, ne
viderer Medicum potiùs quàm
Theologum agere. Sublimius
quid-

quiddam & Theologiæ propriũ mihi cordi fuit: nimirum commendare omnibus (maximè Religiosis, & alijs qui functionibus mentis impensè dediti) sanctam Sobrietatem, quæ maximorum bonorum non solùm corpori, sed etiam animo est conciliatrix. Præter enim quòd bonam valetudinem & longæuitatem præstat, mirificè etiam ad sapientiam & contemplationem, ad orationem & deuotionem, ad castitatem, ceterasque virtutes conducit; & simul efficit vt omnes illas functiones mira facilitate & ingenti consolatione obeas. Non decet Theologum in minutijs quibusdam, quæ ad corpus pertinent, hærere, & homines delicatos talibus consectãdis implicare, præsertim cùm

 sine

ſine illis bona valetudo corporis facilè conſeruari poſſit: ſed ei potiſſimùm animi bona, quibus & Deo placeamus, & æternitatẽ demereamur, ſpectanda. Itaque cùm ſancta Sobrietas vtriuſque partis bona ſuis cultoribus præſtet, non putaui à meo inſtituto alienum, ſi breuem hunc Tractatum in illius commendationem conſcriberem, & ſimul oſtenderem, qua via & ratione ad illius congruentem menſuram poſſit perueniri.

Adiunxi Tractatum cuiuſdam Veneti, viri ſanè prȩclari, & acris iudicij, Ludouici Cornari, eódem pertinentem: qui longa experientia, quanta ſit vis Sobrietatis, didicit, eamq́ue ſcripto ſuo egregiè commendat. Vtrumque, R. Domine, viſum eſt nomini

tuo

tuo inſcribere, & ſub tuo patrocinio in lucem emittere. Cui enim aptiùs dedicetur Tractatio de Sobrietate, quàm ei qui tam ſtrenuè & conſtanter Sobrietatem coluit, & ea ſe vegetum ſemper ac alacrem vſque ad hanc ætatem ſeptuagenariæ vicinam præſtitit? Tu inter epulas, quas pænè quotidie in illa ſolitudine Campiniæ viris nobilibus illac tranſeuntibus ex Inſtituto proponere debes, ſolus eſurire noſti; & ceteris affatim appetitum ac ventrem explentibus, tu illum anguſtos intra limites coërces: Sunt & alia multa, quæ hoc venerationis meæ erga te merentur teſtimonium: nimirum zelus ille tuus, quo cauſam Religionis tuæ, Eccleſiæ vniuerſæ, & in primis Belgio noſtro vtiliſſimæ,

tanto animo promoues: prudentia tua insignis in administrando, qua tot annorum decursu, in tantis bellorum tumultibus & exercituum collisione, in tanta licentia militari, & vtriusq; partis quotidiano pęnè appulsu, cõseruasti in media eremo illud nobile hospitium, & saluum pręstitisti: qua insuper non solùm ingens æs alienum, quo oppressum erat, dissoluisti, sed etiam pulcherrimis ædificijs, & turri excelsa ad constituendum inibi monasterium exornasti. Et vt ceteras tuas virtutes, quarum tibi Sobrietas (omnium virtutum mater) est causa, omittam, postulat id amicitia quæ mihi plus quàm à 40. annis intercessit cum fratre tuo P. Georgio Colibrant, docto & notę sanctitatis viro, sobrieta-

brietati & orationi, mortificationi carnis & zelo animarum maximè addicto, cuius exemplo & ſalutaribus monitis multæ præſtantium adoleſcentum centuriæ, ſe ſacræ religioni varijs locis manciparunt. Meretur & coniunctio quæ nobis cum altero fratre tuo Ioanne Colibrant viro integerrimo intercedit; cuius probitas vbiq; nota opulentis patrimoniis eſt præſtantior. Multa alia commemorare poſſem ad laudem tuam vel tuorum pertinentia, ſed parco pudori tuo, qui talia non libenter ſoles audire.

Accipe igitur, Reuerende Domine, hoc munuſculum affectus noſtri erga te tuoſque teſtimonium: & ſanctæ Sobrietatis bonum quod in te expertus es, & in hoc Tractatu explicamus, alijs

omnibus, præſertim Dei ſeruis, commenda, vtDomino Deo noſtro perfectiùs & iucundiùs ſeruire, & maiorem in cælo coronam obtinere poſſint. Diuina bonitas ſanctos tuos conatus, ad ſuam gloriam & hominum ſalutem proſperet; & te omni virtutum genere cumulatum, poſt longam & felicem ſenectutem, beata æternitatis iuuenta renouet. Louanij, Kal. Iulij. M.DC.XIII.

R. P. V.

*Seruus in Chriſto*

Leonardus Leſſius.

Ap-

# Approbatio Superiorum.

EGO *Guilielmus Verranneman, Prouincialis Soc*[tis] IESV *in Prouincia Flandriæ, potestate ad hoc mihi facta à R*[do] *admodum P.N. Claudio Aquauiua Generali Præposito, facultatē concedo, vt Tractatus de Sobrietate à P. Leonardo Lessio Societatis nostræ Theologo concinnatus, & doctorum virorum eiusdē Societatis iudicio examinatus & approbatus, typis euulgetur. In cuius rei fidē has litteras manu nostra subscriptas & sigillo nostro munitas dedimus. Louanij, anno Domini* MDCXIII. II. *Iunij.*

Guilielmus Veranneman.

# Approbatio Censoris.

HI *duo libelli, & lectu iucundi, & prælo dignissimi, quibus ad sanctæ Sobrietatis commendationem haud facilè efficaciores inuenias.*

Guilielmus Fabricius Nouiomagus, Apostolicus & Archiducalis librorum Censor.

SVM-

## SVMMA PRIVILEGII.

ALBERTI & ISABELLÆ CLARÆ EVGENIÆ, Archiducum Austriæ, Ducum Burgundiæ, Brabantiæ, &c. Serenissimorum Belgicæ Principum Priuilegio cautum est: nequis Librum, cui titulus est, *Hygiasticon seu vera ratio valetudinis bonæ & vitæ vnà cum sensuum, iudicij, & memoriæ integritate ad extremam senectutem conseruandæ*, *Auctore* LEONARDO LESSIO *Societatis* IESV *Theologo*, præter Martinæ Plantinæ viduæ & Balthasaris & Ioannis filiorum Io. Moreti p. m. voluntatem intra octennium excudat, aut alibi excusum in Inferioris Germaniæ ditiones venalem importet. Qui secùs faxit, cõfiscatione librorum & alia graui pœna mulctabitur, vti latiùs patet in litteris datis Bruxellæ, XXV. Iunij, M. DC. XIII.

Signat.

*Buschere.*

# APPROBATIO C. V. IOANNIS VIRINGI MED. DOCTORIS ET PROFESSORIS.

HYgiasticon R. P. LEONARDI LESSII Societatis IESV Theologi doctum, pium ac vtile. Ad normã enim Medicorum absolutum est, & integrum τῷ λόγῳ καὶ τῇ πείρᾳ. Vigorem acuit mentis, & ad longæuitatem ducit. Amans Reipub. & communis boni, quæ ἐκ τῆς κυκλοπαιδείας regno cognouit, voluit esse commune. Operam hanc laude dignissimam ego censeo: & quisquis sobrius sine dente ac liuore diligenter legerit, ita sentiet, ac velit nolit mecum iudicabit.

Ita censeo

*Ioannes VValterius Viringus Medicinæ Doctor & Professor.*

# APPROBATIO
## C. V. GERARDI DE VILEERS MED. DOCTORIS ET PROFESSORIS ORDINARII.

Diligenter legi & expendi doctissimum libellum Reuerendi Patris LEONARDI LESSII, & iudico doctrinam illo contentam regulis Medicorum consentaneam; & fini, in quem ab Auctore conscriptus est, accommodatissimum: & propterea viris Religiosis, & omnibus officiis mentis deditis vtilissimum.

*Gerardus de Vileers Med. Doctor, & Professor ordinarius.*

AP-

# APPROBATIO C. V. FRANCISCI SASSENI MED. DOCTORIS.

CVm morbi omnes, exceptis intemperie ſine materia, inſtrumentarijs quibuſdam, & (qui pauci ſunt) ab inanitione, fiant vel à plethora vel à cacochymia; ſitque Galeni ſententia 4. de ſanitate tuenda cap. 4 victum tenuem optimè ſuſtinere eos qui humores craſſos & viſcidos in primis venis habent, (quales Europæi ferè omnes, maximèSeptemtrionales ſunt.) Tertiò cùm, eodem Galeno teſte, animi mores ſequantur temperamentum corporis, ac proinde etiam corpore à ſuperuacuis omnibus excrementis libero, vegetiores ſint mentis noſtræ operationes: non ſolùm ſanitati benè valentium conſeruandæ & valetudinariorum reſtaurandæ conferent hæc præcepta, ſed (quod potiſſimùm doctiſſimus hic Auctor intendit) ſenſuum, iudicij, & memoriæ integritati vſque ad extremam ſenectutem maxime conducent.

*Franciſcus Saſſenus*
*Med. Doctor.*

IN

# IN

## R.$^{di}$ admodum Patris LEONARDI LESSII tractatum de Sobrietate.

*VITAM quòd faciat beatiorem,*
*Affectusq́ animæ quietiores*
*Victus parcior, & sine arte mensa,*
*Isto* LESSIVS *astruit libello,*
*Tam viuis rationibus, modísque,*
*Parùm vt sobrius integræve mentis*
*Credi debeat, & gulæ minister,*
*Quisquis negligit hunc modum fugandi*
*Morborum genus omne, & impotentis*
*Compescendi animæ vagos furores.*
*Annon Siluicolæ prioris æui*
*Hoc victu tenui leuíque, sani*
*Degerunt placidißimam senectam?*
*Quin & LESSIVS ipse per tot annos*
*Afflictus grauiter, nihil parúmve,*
*Sic viuendo, molestiora sentit*
*Accidentia, nec remittit vmquam*
*Ad commune bonum impiger labores:*
*Tantum cura potest & ars diætæ.*

Franciscus Saſſenus Med. Doctor.

# AD R. P. LEONARDVM LESSIVM DE SVO HOC LIBRO.

CENTVM *Decembres senibus indulsit Deus*
*Vixisse multis; rara quæ nunc gratia est.*
*Sed copioso tot senum è numero tamen,*
*Vix numerus est, mihi crede* LESSI, *tantulus,*
*Quantus fuisse fertur in Nili ostiis,*
*Centum nitentes qui sine nebulis dies,*
*Centum per annos integros, aspexerit.*
*Quæ caussa? sicne Solem & æstiuum frequens*
*Aquæ volantis horror obnubit diem?*
*Non illa,* LESSI, *caussa tam grandis mali est:*
*Sed venter extra sobriæ vitæ orbitam*
*Effusus, appetentiâ immodici cibi,*
*Plerumque Solem mentibus suum eripit,*
*Rationis ipsum crapulâ obtundens iubar.*
*O misera vitæ tam bonæ dispendia!*
*Vt præstat ad laudandam amussim viuere,*
*Quam pauculis doctisque,* LESSI, *chartulis*

*Ex arte ſcriptis explicas Machaonis.*
*Tum nempe veram pura mens lucem adſpicit,*
*Et abſque fæce, limpido fruitur die:*
*Et, ſeu quietam ſe libris velit abdere,*
*Seu magna cæli permeare mœnia,*
*Et ſe beatis applicare mentibus,*
*Nullo tenetur illigata compede.*
*O grata longi temporis compendia!*
*Sic viuere, dies mauelim centum aut minùs;*
*Quàm luſtra centum tota alia vel ampliùs.*

Hermannus Hugo Soc. Iesv.



HY-

# HYGIASTICON
## SEV
## VERA RATIO
# VALETVDINIS
## CONSERVANDÆ.



MVLTI Auctores eruditè & co- 1
piosè de conſeruanda bona
valetudine ſcripſerunt: ſed tot
prȩceptis onerát homines, tot
obſeruationes & cautiones re-
quirunt circa cibi potuſque qualitatem &
quantitatem; circa aërem, ſomnum, exerci-
tia, tempus anni, purgationes, ſectiones ve-
næ; tot condîta, opiata, & alia remediorum
exquiſitorum genera præſcribunt, vt aſſidua
ſolicitudo ad ea ſeruanda debeat adhiberi,
& mera ſeruitus ſit, illa conari præſtare. Ac-
cedit quòd effectus ſit exiguus & ſæpè nul-
lus, dum id quod præcipuam vim habet,
non obſeruatur. Volunt enim homines li-
berè omnibus veſci quȩ palato grata, & quá-
tum appetitus deſiderat: volunt ſe commu-
ni vſui accommodare, & ſenſualitati ac ore-
xi indulgere, quo fit vt illarum præceptio-

num & obſeruationum cuſtodia parum illis proſit. Quam ob cauſam plerique neglectis Medicorum præceptis, omnia naturę & euentui committunt. Miſerum putant, ex Medicorum pręſcripto viuere, iuxta dictum vulgare, *Qui medicè viuit, miſerè viuit*; miſerum non poſſe quibuſlibet cibis qui apponuntur, copiosè veſci, non poſſe vmquam appetitui ſatisfacere, & ventrem ſatiare. Itaq. comedunt bis térve per diem abundè, quátum appetitus poſtulat, ex quolibet ciborum genere. Deinde ſumpto cibo, functionibus mentis ad aliquot horas incumbunt: nec vmquam in animum inducunt vt purgationes ſtatis temporibus ſumāt, niſi morbi ſenſus vrgeat, putantes omnia ſalua, cùm nihil ſentiunt aduerſi. hinc fit vt ſenſim crudis & noxiis repleantur ſuccis & humoribus, qui diuturnitate non ſolùm augentur, ſed etiam putreſcunt, & maligniores redduntur; adeò vt oblata leui occaſione, vel ab æſtu & frigore, vel à profectione, alióve labore, vel à ventis, vel ab alio aliquo exceſſu & incommodo, accendantur, & in letales morbos faceſſant.

2 Vidi ego multos viros præſtantes in florenti ętate hac ſola cauſa abreptos; qui ſi curandæ valetudinis rationem tenuiſſent, in plurimos annos ætatem prorogare, & ſua

doctri-

doctrina, vel præclaris factis magna com-
moda mundo adferre, & sibi longè maio-
rem coronam in cęlo promereri potuissent.
Multi etiá sunt tam in Religionibus quàm
in sæculo, qui huius rei imperitia sæpè malè
valent, nec ita possunt studiis, aliisque men-
tis functionibus vacare, sicut & ipsi opta-
rent, & eorum vocatio postulat.

Quæ cùm multis iam annis in variis lo- 3
cis considerassem, cogitaui operæpretium
me facturum, si eam rationem conseruandę
bonæ valetudinis proponerem, qua & ipse
me plurimis annis in multis corporis incó-
modis (post iudicia præstantium Medico-
rum, qui solùm biennium vitæ tribuebant)
sanum, & ad omnia mentis officia expedi-
tum præstiti; & alij tum in nostra Societa-
te, tum extra, se diutissimè incolumes &
alacres tuentur: & superioribus sæculis san-
cti viri & philosophi plurimùm vsi sunt. Ea
potissimùm sita est in recto victus ordine,
& cibi potusque certa moderatione; non
molesta, quæ affligat & debilitet, sed naturæ
accómoda, quæ recreet, & vires corroboret.

Hæc cogitanti exhibitus est à viro illustri
libellus quidam de Vita sobria, Italico ser-
mone conscriptus, auctore D. Ludouico
Cornaro Veneto, magni ingenij viro, hono-
rato, opulento, & coniugij vinculis adstri-

cto, in quo mirificè hæc ratio commendatur omnibus, & multâ certâque experientiâ comprobatur. Valdè recreatus fui libelli huius lectione, planeq; dignum iudicaui, quem in Latinum sermonem translatum omnibus facerem communem: præmisso hoc meo Tractatu exegetico.

4 Neque hæc tractatio aliena videri debet ab instituto meo, qui Theologiam, non artem Medicam profiteor. Nam præterquam quòd Medices theoriam olim non leuiter attigi; res hæc à Theologi instituto non est aliena. Agitur enim de virtute pulcherrima Temperantiæ: in quo nimirum ipsa consistat, quod sit eius medium, quę mensura obiecti: quomodo hæc mensura inuestiganda: denique qui fructus ex ea nascantur. Itaque hæc consideratio non ita est medica, quin etiam suo modo ad Theologiam, & moralem Philosophiam pertineat. Accedit quòd finis & scopus, quem hac in re potissimùm specto, Theologo sit dignissimus. hic est, vt plurimis viris religiosis, & aliis pietati addictis suppetat commoda ratio, qua Deo Domino nostro longo tempore faciliùs, lætiùs, & feruentiùs seruiant, cum magna sua spirituali voluptate, & ingenti merito æternæ gloriæ. Incredibile enim dictu est, quanta facilitate & interna consolatione vacetur

ARGVMENTVM HOC NON ESSE ALIENVM A THEOLOGI INSTITVTO.

oratio-

orationi, recitentur preces canonicæ, peragatur Miſſæ ſacrificium, incumbatur meditationi rerum diuinarum, legatur ſacra Scriptura ab iis, qui vel cum mediocri talium rerum ſcientia, ſobriæ vitæ ſunt addicti. Hic meus præcipuus ſcopus in hoc Tractatu: hoc meum ſummum votum. Omitto quãtum momenti adferat etiam aliis omnibus ad ſtudiorum progreſſus, & ad omnia negotia, quæ mente & ingenio peraguntur, faciliùs & feliciùs peragenda. Verùm de his & aliis commodis infrà ex profeſſo dicemus. Itaque ſiue materiam ſpectes, ſiue ſcopum, nõ debet hæc tractatio aliena à Theologi inſtituto videri. Habes, Lector, rationem mei in hoc opuſculo inſtituti.

Itaque vt rem ipſam aggrediamur, Primùm dicemus, Quid intelligatur nomine *Vitæ ſobriæ*. Secundò, Qua via & ratione poſſit iuſta menſura in eius obiecto conſtitui. Tertiò, Qui ſint eius fructus & cõmoda.

Quod ad primum attinet: *Vitam ſobriam* hîc vocamus, non ſolùm quæ modum ſtatuit in potu, ſed etiam in cibo: ita vt non amplius cibi vel potus aſſumatur, quàm corporis conſtitutio in ordine ad functiones animi poſtulet. Eamdem vocamus *Vitam ordinatam, regulatam, temperatam*. his enim nominibus idem ſignificamus. Itaque 5

QVID VITA SOBRIA.

materia circa quam potiſſimùm verſatur hæc vita, ſeu Temperantia, eſt cibus & potus; in quibus debitam menſuram conſtanter ſeruat. Secundariò tamen, & poſteriore cura cauet etiam ab aliis exceſſibus, v.g. nimio æſtu, frigore, fatigatione, & ſimilibus quę valetudinem lædunt, & functiones animi impediunt.

6 DIVERSIS DIVERSA MENSVRA CONGRVIT

Menſura illa non eſt eadem reſpectu omnium, ſed diuerſiſſima, pro diuerſa corporis conſtitutione, robore, ætate. Alia enim conuenit ætati florenti, alia ſenili; alia robuſto, alia debili; alia ſano, alia ægro; alia corpori bilioſo, alia pituitoſo. Diuerſa enim in his eſt facultas vẽtriculi: cui facultati hæc menſura exactè, quantum fieri poteſt, debet eſſe æqualis & commenſa. Ea enim eſt *menſura* cuiuſque, quam facultas ventriculi ipſius inter occupationes animi & corporis, quibus ille diſtinetur, perfectè poteſt concoquere, & alendo corpori ſatis eſt.

QVAE SIT MENSVRA CVIVSQVE.

Dico *inter occupationes animi & corporis*, &c. Quia maior menſura congruit illi qui corporis exercitiis eſt deditus, & corpus aſſiduè exercet, quàm ei qui totus eſt in ſtudiis, meditatione, oratione, aliiſque mentis functionibus. Functiones enim animi valdè impediunt & retardant concoctionem: vel, quia dum totam vim animę ſurſum trahũt, actio-

actiones virium inferiorum quodammodò suspendunt; vt experimur cùm attenti studiis vel orationi nec horas audimus, nec ea quæ ante oculos sunt, aduertimus: vel, quia spiritus non solùm animales, sed etiam vitales & naturales auocant. Hinc sępè fit, vt duplo minus cibi ac potus conueniat ei, qui studiis & mentis functionibus est intentus, quàm ei qui assiduè corpus exercet; etiamsi viribus alioquin & ætate sint pares.

Itaque difficultas est in hac mensura in- 7
uenienda. Quod etiam notauit S. Augustinus lib. 4. contra Iulianum cap. 14. ita scribens: *Iam verò, cùm ad vsum ventum fuerit necessariæ voluptatis, per quam reficimus corpus, quis verbis explicet quemadmodum nos modum necessitatis sentire non sinat, & ipsum limitem procurandæ salutis (si qua adsint delectabilia) rapiendo abscondat & transeat, putantibus nobis satis non esse quod satis est, dum libenter eius prouocationibus ducimur, existimantes nos adhuc agere negotium valetudinis, cùm agamus potiùs voluptatis. Ita nescit cupiditas, vbi finiatur necessitas.* Quibus verbis causam huius difficultatis refert in voluptatem, quæ facit vt non sentiamus quando ad debitam mensuram peruentum fuerit, & abscondit illum limitem, vt eum transiliamus, nobisque persuadet nos agere

causam sanitatis, cùm agamus voluptatis.
QVOMODO MENSVRA INVESTIGANDA. Itaque de hac mensura, quibus obseruationibus sit inuestiganda, nobis secundo loco dicendum: allatis ad eam rem quibusdam regulis, è quibus illa colligi possit.

8 Sed hìc occurrent fortè aliqui: Non opus esse, vt in monasteriis quispiam de ea mensura sibi præfigenda sit sollicitus, cùm ipse Ordo, vel Superiores prudenti iudicio hanc mensuram definierint, constituendo vt pro ratione temporis tot portiones apponantur, tantum piscium, vel ouorum, vel carnium; tantum leguminum, orizæ, sorbitionis, fructuum, casei & butyri: tantum cereuisiæ & vini: omnia certo numero & mensura definita. Possumus ergo omnia ista tutò sumere, nec debitam mensuram excedemus. Hi catarrhos, tusses, dolores capitis & stomachi, febres, & alios morbos, quibus sæpè conflictantur, non putant prouenire ab excessu cibi vel potus, sed assignant ventis, auræ malignæ, vigiliis, nimio labori, & similibus causis extrinsecis. Sed falluntur manifestè. Vbi enim est tanta diuersitas corporum, & virium ventriculi, non potest eadem mensura omnibus esse accommodata; sed quod huic robusto & iuueni est æquale, illi debili & seni in duplum vel triplum est nimium: vt benè docet D. Thomas 2.2. q.141. a.6. Aristote-

ſtotelem ſecutus: eſtque per ſe ſatis clarum. Itaque non eo conſilio ea portionum quantitas & multitudo à Superioribus eſt conſtituta, vt quilibet ſibi perſuadeat hanc menſuram ſibi congruere; ſed vt etiam robuſtiſſimi ſatis haberent: ceteri verò ex diuerſis ſumerent quod placeret (tamen ea menſura, quam ratio dictaret) & in iis quæ relinquerent, haberent occaſionem meriti fræ-nando gulam. Non eſt difficile dum illecebræ abſunt, temperantiam præſtare; ſed eſurire inter epulas, & cohibere ventris ingluuiem irritamentis præſentibus, hoc opus, hic labor eſt, præſertim iunioribus, & aliis nondum gulam penitus domitam habentibus, ac proinde magni apud Deum meriti. Vnde ne in Religionibus hæc augendæ coronæ occaſio deſit, ſubinde aliquid ampliùs & in varietate, & in quantitate conceditur, quàm temperantiæ menſura requirat.

Nec obſtat quòd illa dicantur dari ad aliquam naturæ recreationem. quia hæc recreatio non conſiſtit in eo, vt conſueta temperantiæ menſura tunc notabiliter excedatur, ſed vt varietate quadam, vel grato ciborum, qui rariùs dantur, ſapore delectetur, ſemper tamen intra menſuram temperantiæ, ita vt appetitus non omnino ſatietur. Quidquid enim hanc menſuram excedit,

in

in vitio ponendum, ſiue nuptiæ ſint, ſiue encænia, ſiue quæuis alia conuiuiorum ſolemnitas. Excedit verò quidquid ſuperat eam quantitatem, quam ventriculus poteſt perfectè concoquere, nulla cruditate relicta.

Ad hanc menſuram deprehendēdam, vti poſſumus hiſce regulis & obſeruationibus.

9 Prima REGVLA. Si tantum ordinariè ſumas, vt poſteà parùm ſis aptus functionibus mentis, orationi, meditationi, ſtudiis litterarum, perſpicuum eſt te menſuram iuſtam excedere. Natura enim & ratio poſtulat, vt pars vegetans ita foueatur, vt facultas animalis & rationalis non offendatur; quia illa his ſeruire debet, & eſſe adminiculo ad earum functiones, non impedimento. Cùm ergo tantum ingeritur pro parte vegetante, vt functionibus ſuperiorū facultatum, nempe ſenſuum, imaginatricis, intellectus, memoriæ, notabile detur impedimentum; ſignum eſt congruentem menſuram excedi. Prouenit hoc impedimentum ex vaporum qui potiſſimùm è ventriculo in caput emittuntur, redundantia: qui modicè tantùm eò mitterentur, ſi menſura non excederetur, vt experientia conſtat. Nam qui ſobriam vitæ rationem ſectantur, tam ſunt ad omnes animi functiones expediti poſt cibum, quàm ante: vt Auctor noſter, quem infrà ſubiunximus,

mus,ſæpè teſtatur,& ipſe quotidie experior, & alij plurimi in noſtra Societate experientia docti nouerunt. Imò ſancti Patres,qui ſolùm ſemel per diem cibum ſumebant, ita parcè id faciebant, vt nullo modo in functionibus animi impedirentur; quantò faciliùs id præſtare poſſunt qui illam quantitatem diuidunt, & gemina refectione modicè vtuntur?

Dixi fumos iſtos,qui cerebri ſerenitatem obnubilant, *potiſſimùm prouenire è ventriculo cibis aſſumptis*: quia etſi hæc pręcipua ſit cauſa, non tamen ſola. Non enim ſolùm è cibo recèns aſſumpto, qui iam efferueſcere & concoqui incipit,proueniunt:ſed etiam è copia ſanguinis & humorum qui ſunt in hepate,liene,& venis;qui ſimul incaleſcunt, & magnam vim huiuſmodi fuliginum ſurſum mandant. Verùm ſobria vita ſenſim hanc plethoram vel cacochymiam caſtigat, & ad debitum modum tum in quantitate,tum in qualitate reuocat : adeò vt cibo aſſumpto non ampliùs huiuſmodi fuligines in caput emittant. Quando enim natura perfectè ſuos humores per facultates vegetantes regit; ita omnia diſpenſat, vt neque vlli naſcantur morbi, neque functionibus ſuperioribus præbeatur impedimentum.

Nec refert quòd multi viri ſobrietati dediti

diti à prandio ſe tradant quieti, & pauliſper dormiant: quia id ob eam cauſam faciunt, vt vires laboribus mentis vel corporis anteà fatigatæ, ſomno recreentur, & ſpiritus conſumpti reparentur. Ad vtrumque enim ſeruit ſomnus. Deinde ſomnus iſte eſt breuiſſimus; & niſi conſuetudine vel fatigatione aliqua tenerentur, facillimè poſſent illum declinare. Nonnulli ſomnum hunc diutiùs protrahunt, ſed tantumdem poſteà nocturnæ quieti detrahunt, in duas veluti partes totam corporis quietem partientes.

11 Secunda REGVLA. Si tantum cibi vel potus aſſumas, vt poſteà ſentias torporem quemdam, grauitatem & laſſitudinem corporis, cùm anteà eſſes agilis & excitatus; ſignum eſt menſuram congruentem excedi: niſi fortè ex morbo, vel morbi reliquiis, id proueniat. Cibus enim & potus, naturam & vires corporis recreare debent, & alacriores reddere, non grauare, & opprimere. Qui ergo ita conſtituti ſunt, vt grauamen ſentiant, his dimenſum diurnum minuendum, præuia diligēti conſideratione, vtrùm exceſſu ciborum hoc incommodum proueniat, an potionis, an vtriuſque: eoque deprehenſo, ſenſim corrigendus, donec ad eam menſuram redigatur, ex qua non ampliùs ſentiatur incommodum.

Multi

Multi hîc falluntur, qui etsi largè comedant & bibant, cibisque alimentosis vtantur, tamen semper queruntur se debiles, & putant id ex defectu alimenti & spirituum prouenire: vnde cibos maioris alimenti poscunt; & manè ad ientaculum properant, ne videlicet natura deficiat alimenti inopiâ. Verùm falluntur, vt dixi, & miserum corpus succo nimio grauatum magis grauant. Hæc enim debilitas in huiusmodi non prouenit ex defectu; sed ex humorum copia (vt plerumq. etiam habitus ipse corporis ventrisque tumor indicant) qui musculos, & spirituum vias & meatus, neruos inquam, nimiùm humectant. quo fit vt spiritus animalis (à quo tamquam vniuersali & proximo animæ instrumento, omnis vigor corporis in sensu & motu) liberè commeare, & corpus regere nequeat. hinc illa debilitas & corporis grauitas, sensuumque torpor, spiritu animali per plethoram quodammodò intercepto. Docet id in plurimis plethoricis & cacochymis corporibus quotidiana experientia, quæ cùm tempore matutino sint languida & torpeant ob nimiam humiditatem ex pridiana cœna & somno nocturno relictam, consumpta per inediam & apophlegmatismos humiditate, sensim fiunt alacriora, & magis magisque vegeta,

cre-

creſcitq́ue ille vigor vſque ad veſperam, etiamſi valdè parum, vel nihil ſumatur meridie. Quòd ſi durante iſta humiditate & debilitate rurſus comedant, præſertim humida, & notabili quantitate, augetur malum, & manent in ſuis miſeriis. Itaque ſi quis agilis, & ad omnem motum ac ſenſuum vſum expeditus eſſe velit, minuendi humores per diætam, vt ſpiritibus toto corpore ſit liber commeatus, & anima illos vbique ad omnem motum, omneſq́ue functiones corporis, paratos habeat.

13 Tertia Regvla. Ab inordinata viuendi ratione non eſt immediatè tranſeundum ad exactam regulam; ſed id ſenſim faciendum, minuendo modicis ſubtractionibus cõſuetam quantitatem, donec ad eam perueniatur menſuram, quę non ampliùs animi functiones offendit, nec grauat corpus. Eſt communis Medicorum doctrina. Omnes enim ſubitæ mutationes, ſi ſint notabiles, offendunt naturam, propter conſuetudinem (quę veluti eſt altera natura) à qua violentè receditur, & inducitur quod illi eſt contrarium. Sicut ergo id quod eſt contrarium naturæ, vehementer ſentitur & affligit: ita quod eſt contrarium conſuetudini, quando illa adhuc viget. Vnde ſenſim & exiguis momentis recedendum. Sic enim inolita conſue-

tudo

tudo veluti per exiguas particulas gradatim tollitur, & eneruatur, ſicuti gradatim anteà creuit: ac proinde modicè ſentitur, parúmque moleſta eſt talis mutatio.

Quarta REGVLA. Etſi non poſſit certa quantitas ſtatui quæ omnibus ſit accommodata, propter ætatum viriumq́ue varietatem, ciborumq́ue diſcrimina: ad ſenium tamen vergentibus & debilibus communiter ſatis eſſe videntur 12. 13. vel 14. vnciæ cibi per diem, computato pane, carne, ouis, vel aliis obſoniis quibus quiſque veſcitur; & totidem vel paulò plures vnciæ potus. Ita ſentiunt quidam ratione probabili, & experientià ducti. Hoc intellige de iis qui parùm corpus exercẽt, & toti ſtudiis, vel aliis mentis officiis ſunt addicti. Sanè D. Ludouicus Cornarus, cuius opuſculum de vita ſobria hîc ſubiecimus, hanc menſuram probat, eamq́ue ſibi anno 36. ætatis præſcripſit, & vſque ad finem vitæ tenuit. vixit tamen diutiſſimè & ſaniſſimè. Sancti quoque Patres in eremo, etſi ſolo pane veſcerentur, & aquam biberent, hanc menſuram non excedebant, ſed eam paſſim in monaſteriis etiam lege ſtatuebant, vt ſcribit Caſſianus collat. 2. abbatis Moyſis cap. 19. vbi abbas Moyſes interrogatus quiſnam eſſet optimus temperantiæ modus, ita reſpondet: *Super hac re in-* 14

*ter maiores nostros frequenter nouimus habitum fuisse tractatum. Nam discutientes continentias diuersorum, qui vel solis leguminibus; vel oleribus tantùm, vel pomis vitam iugiter exigebant, præposuere cunctis illis refectionem solius panis; cuius æquissimum modum in duobus paximaciis statuerunt, quos paruulos panes vix libræ vnius pondus habere certissimum est.* Itaque in singulos dies circiter 12. vncias panis statuebāt iustam mensuram, quæ omnibus passim satis esse posset. libra enim apud veteres est 12. vnciarum, non 16. vt apud nos.

15 Quidam putant singula paximacia fuisse vnius libræ: & ita intelligunt verba abbatis Moysis, *quos paruulos panes*, singulos nimirùm. Sed non id de singulis, verùm de duobus iunctim esse intelligendum, videtur manifestum, si res attentè consideretur. Primò, quia voluit exprimere quantum tota mensura, quę duobus paximaciis constabat, penderet; non quantum singula paximacia. Deinde, quia illa mensura panis censebatur satis exigua, & valdè difficilis seruatu; vt idem abbas Moyses docet cap. 21. Atqui si duo paximacia erant duæ libræ panis per diem, non fuisset ea mensura exigua, nec difficilis ad seruandum: maxime senibus. Quis enim tanta quantitate panis assumpta

non

non habeat ſatis,aut dicatur modicè aut parum ſumpſiſſe? Imò mirum videretur etiam apud nos, quibus regio frigida, ſi religioſus aliquis vna refectione duas libras panis comederet: nec ille (quod ad quantitatem attinet) abſtinens & ſobrius cenſeretur, ſed potiùs multi cibi & vorax. Præterea duo paximacia adeò non explebant famem, vt quidam mallēt biduo ieiunare, quàm quotidie cum aliis refici: nimirum vt duplicatam portionem ſumerent,& appetitui ſatisfacerent: vt refert idem abbas Moyſes c. 24. vbi etiam id improbat. At quis exercitiis mentis deditus, comedat vna vice 4. libras, ſiue 48. vncias ſicci panis? Deniq. vt idem abbas Moyſes refert cap. 11. abbas Serapion cùm adhuc eſſet puerulus, poſtquam tempore refectionis hora diei nona cum aliis ſumpſiſſet duo paximacia, adhuc famebat; & idcircò furabatur tertium, quod poſteà clanculùm comederet. At quis puerorum tres libras panis comedat? Itaque certum videtur ſingula paximacia fuiſſe ſolùm ſex vnciarum, & duo ſimul iuncta pendiſſe circiter libram.

Quòd ſi illi Patres per longam experientiam ſatis eſſe iudicarunt duodecim vncias panis ſicci abſque vllo obſonio, & cum hac diæta ad extremam ſenectutem ſani, & ſenſibus integri peruenerunt: quantò magis ſa-

is esse poterunt 6. 7. 8. vnciæ panis cum 6. vel 7. vnciis optimorum obsoniorum, quæ duplo plus alunt quàm siccus panis? His accedit loco aquæ (qua illi vtebantur) quæ per se non alit, cereuisia vel vinum, quæ multum alimenti præbent. denique experientia constat, multos esse quibus longè minus cibi & potus satis sit.

Etsi hîc potissimùm de debilibus, vel ad senium vergentibus, sermo sit: tamen valdè probabile sentio, supradictam mensuram etiam sanis, robustis, & in ętatis flore constitutis ordinariè sufficere, si multum orationi, studijs, aliísve mentis functionibus sint deditі. Probant hoc infinita exempla sanctorú virorum, qui etiam ab anno 15. 16. aut 20. hanc mensuram vel etiam minorem sunt complexi: etiamsi solo pane & aqua, vel paucis oleribus aut leguminibus vterentur: & tamē diutissimè, sanissimè in summis laboribus mētis, & maxima corporis afflictione vixerunt: vt videre est in plurimis, quorú vitę extāt: ex quibus aliquot referemus infrà n. 35. Deinde, quia in plurimis Monasterijs hæc mensura communiter lege sancita erat tamquam ordinariè omnibus tam iunioribus quàm senioribus sufficiens. Vnde Patres illi, qui maximam harum rerum experientiam habebant, & optimè norant quantum

natura

natura requireret, iudicarunt hanc menſuram ordinarie omni ætati poſſe ſufficere. Idem ſentit noſter Auctor, & ſuo exemplo probat: nam ab anno 36. ætatis incepit.

Quod verò quidam hîc obijciunt de panatella, eam facile ſeptem, octo, vel nouem vncias continere; ac proinde tunc non niſi tres vel quatuor vncias panis & obſoniorum reſtare; facilè ſoluitur. Nam eſculenta & potulenta ſi miſceantur (vt in panatella & ſimilibus meneſtris) ſeorſim expendenda ſunt, & in ſuum reducenda ordinem, ad cōſtituendam debitam menſuram. Liquor enim potabilis, ad menſuram potus pertinet; panis, ad menſuram eduliorum. Verùm noſtri inſtituti non eſt, hæc minuta perſequi. ſatis eſt oſtendiſſe generatim, illam menſuram à ratione non abhorrere.

Quinta REGVLA. Quod ad qualitatem 16
attinet, ea non eſt magnopere curanda, ſi ſano ſis corpore, & tale genus cibi vel potus naturam tuam non offendat. Omnes pænè cibi communiter vſitati naturę benè conſtitutę congruunt, ſi debita in illis mēſura ſeruetur. Vnde etiam ſolo pane cum lacte, butyro, caſeo, & cereuiſia, diutiſſimè & ſaniſſimè quis viuere poteſt; præſertim qui à puero ita conſueuit. Ab iis tamen quæ nocent cauendum, etiamſi palato alioquin ſint gratiſ-

ſima, ne magna ſaltem quantitate ſumantur. Talia ferè ſunt pinguia, quæ & ſtomachum relaxant; eiuſque vires in aſtrictione ſitas diſſoluunt, concoctionem reliquorum ciborum impediunt, eoſque ſemiconfectos & ſemicrudos ſtomacho excidere faciunt, in caput fumos copiosè emittunt; vnde nebulæ, tuſſes, aſthmata, aliaq. pulmonis mala. Denique ipſa niſi probè concoquantur (ad quod opus eſt & ſtomacho bono, & tempore diuturno) vertūtur in prauos humores, materiamque febrilem, dum partim in bilioſos, partim in phlegmaticos ſuccos faceſſunt. His igitur ſtudioſis viris vtendum parciùs, adhibita ſufficienti panis quātitate. Sic enim eorū noxa magna ex parte impeditur.

17 Talia item ſunt omnia, quæ experientia teſte, vel capiti ſuffuſiones, nebulas, vertigines, deſtillationes aut tuſſes adferunt; vel ventriculo cruditates, inflationes, tormina, morſus, lancinationes faciunt; vel alia ratione ſtatum corporis, aut animi functiones lædunt. Abſurdum enim eſt tantis incommodis tam vilem ac breuem nundinari gulæ voluptatem. Nulla re magis profitetur quis ſe gulæ mancipium, quàm ſi, vt illi ſatisfaciat, noxia ingerat. Cùm dicitur ab his cauendum, non ſic intelligas, quaſi ne parcè quidē liceat vti (ſicut quidam à braſſica,

ca, cæpis, caſeo, fabis & piſis, metu humoris melãcholici, bilioſi, viſcoſi, inflationis, ſcrupulosè abſtinent) ſed ne aſſumantur notabili copia. Exiguâ enim quantitate, vel rariùs aſſumpta nocere non poſſunt, præſertim ſi grata appetitui. Imò ſæpe quæ magnâ quantitate obſunt, modicâ naturæ proſunt.

Inter omnia ciborum genera, ſenibus & 18
debilibus nihil conuenientius panatella; qua ſola cum vno vel altero ouo ſaluberrimè quis & diutiſſimè viuere poteſt; vt auctor noſter teſtatur. Panatellam Itali vocant pulticulam, quæ ex pane & aqua, aut carnium iuſculo, ſimul coctis conſtat. Ratio cur hæc ſit maximè conueniens, eſt, tum quia concoctu facillima, cùm iam ſit inſtar illius chyli quem ſtomachus ex cibis concoctione efficit: tum quia qualitatibus eſt temperatiſſima: tum quia putredini & corruptioni minimè obnoxia, vt multi alij cibi, qui in ſtomacho putreſcunt. Denique copioſus & probus ſanguis ex ea conficitur. Facilè etiam aliquid additur, quo vel calidior euadat, vel magis alimentoſa. Vnde meritò dixit Sapiens Eccleſiaſtici 29. *Initium vitæ hominis aqua & panis*. Quibus verbis ſignificat vitã hominis his duobus potiſſimùm fulciri & conſtare, eaq́. vitæ conſeruandæ eſſe maximè conuenientia; vt fruſtrà pretioſæ carnes

& pisces, aliaq. gulæ irritamenta quærantur.

Plutarchus lib. de sanitate tuenda non probat carnes. ita enim scribit: *Maximè cruditates metuendæ sunt ab esu carnium. Nam hæ & initio statim valdè prægrauant, & reliquias post se malignas relinquunt. ac optimum quidem erat ita corpus assuefacere, vt nullum id carnium requireret esum. Non enim ad nutriendum modò sufficientia largiter tellus producit, sed etiam ad delectationem & voluptatem: quibus partim nullum alium apparatum requirentibus vesci poßis, partim sexcentis modis miscere & suauia reddere.* Ad cuius sententiam accedunt multi Medici, eamq. probat experientia. multæ enim sunt nationes quæ raró carne vescuntur, sed potissimùm viuunt oriza & fructibus, & tamen diutissimè viuunt & sanissimè, vt Iaponij, Chinenses, Africani multis regionibus, & Turcæ. Idem cernitur in plurimis agricolis & mechanicis, qui ordinariè vescuntur pane, butyro, pulticula, legumine, herbis, caseo; carne rariùs; & tamē corpore sunt non solùm sano, sed etiam firmo vitæque diuturnę. omitto Patres qui in eremo vitam egere, & omnia antiqua monasteria.

19 Sexta REGVLA. Quibus bona valetudo curæ est, ijs maximè cauenda ciborum varietas, & exquisita condiendi ratio. Hinc doctis-

doctiſſimus Medicus Diſarius apud Macrobium l.7.Saturnal.c.4. & Socrates monent, illos cibos potuſq. vitandos, *qui vltra ſitim famemq́, ſedandam appetentiam producerent*. Idem eſt commune Medicorum præceptum. Ratio eſt, quia illa varietas ſemper nouo modo gulam prouocat, & appetitum excitat, vt numquam videatur ſatis ſumpſiſſe. quo fit vt iuſta menſura enormiter excedatur, & triplo vel quadruplo amplius ſumatur, quàm natura poſtulet. Deinde quia diuerſorum ciborum diuerſa eſt natura, diuerſum temperamentum, & ſæpè contrarium: quo fit vt alij citiùs, alij tardiùs concoquantur. Hinc mira in ventriculo cruditas, & totius concoctionis deprauatio; hinc inflationes, tormina, colicæ, obſtructiones, renum dolores & calculi: itaque & ratione quantitatis nimiæ, & ratione varietatis, maxima chyli ſeu ſucci, ex quo ſanguis conficiendus, cruditas & inquinatio. Vnde Franciſcus Valeriola inſignis Medicus, locorum communium lib. 2. cap. 6. hac de re diſputans, ait: *Ciborum varietate & copia in eadem menſa, & productione in longas moras, nihil nocētius homini ad ſalutem, omnibus ex æquo Medicis viſum eſt*. Vide plura hac de re pulchre diſputata apud Macrobiū loco citato. Scribit Xenophon lib. 1. de dictis & factis

 Socra-

Socratis, eius diætam fuisse simplicissimam ac tenuissimam, adeò vt nemo sit, qui non possit facili negotio talẽ sibi parare. minimo enim sumptu opus fuisse. Athenæus lib. 2. refert ex Theophrasto, Phalinum quẽdam nullo alio cibo vel potu totius vitæ decursu vsum, quàm lacte solo. alios multos ibidem commemorat, qui victu simplici vsi. De Zoroastre refert Plinius lib. 11. cap. 42. eum 20. annos in deserto vixisse solo casei esu, qui ita temperatus erat, vt vetustatem non sentiret. Denique & olim omnibus sæculis, & modò apud omnes gentes illi salubriùs & diutiùs viuunt, qui simplici, tenui ac vulgari ratione victus vtuntur.

20 Septima REGVLA. Cùm tota difficultas in constituenda seruandaque iusta mensura, proueniat ex appetitu sensuali, & appetitus ex apprehensione imaginationis, qua cibi concipiuntur vt delectabiles, danda maximè est opera, vt talis imaginatio corrigatur. Ad quod hæc duo inter cetera multùm valent. Primum, Subducere se ab epularum conspectu, ne specie & odore suo imaginationem excitent, & gulam alliciant: Præsentia enim obiecti naturaliter mouet potentiam. Multò difficilius est continere appetitum epulis præsentibus, quàm absentes non concupiscere. Idem accidit in aliis omni-

omnibus ſenſuum obiectis & lenociniis. Secundum, Imaginari res eas ad quas gula incitat, non vt blandas, odoratas, ſuaues, palato oblectabiles, quales modò videntur, ſed vt fædas, ſordidas, olidas, deteſtabiles, quales mox futuræ. Quælibet res dum in ſua reſoluitur principia, tunc apparet qualis re vera ſit, & quidnam ſub amabili illa ſpecie latebat. At quidnam putentius aut fædius illis delicijs, ſimulatque leuem alterationem in ſtomacho ſubierint? Imò quò quid gulæ videtur gratius, eò mox euadit deteſtabilius, & maiorem fætorem exhalat. Vnde qui delicijs diffluunt, niſi externis odoribus vtantur, graueolentiâ corporis ſui moleſti ſunt, inſtar cadauerum putentes. Similiter excretiones teterrimo ſunt odore, & halitus fætor intolerabilis. Contrà fit in ruſticis & mechanicis, qui pane cibario, caſeo, & alijs cibis vulgaribus temperatè vtuntur. Meritò ſic à Deo comparatum eſt, vt delicias diſcamus aſpernari, & ſimplici victu eſſe contenti. Itaque hæc ſæpè animo voluenda, & imaginatio in hunc modum aſſuefacienda.

Verùm occurrunt hîc duæ dubitationes. 21
Prima eſt, Vtrùm menſura cibi & potus, ſimiliter & qualitas non ſit varianda ſecundùm tempus anni. Plus enim videtur aſſu- AN MENSVRA SIT VARIANDA.

men-

mendum hieme quàm æſtate ; eò quòd hieme ventres ( teſte Hippocrate ſect. 1. aphor. 15. ) ſint calidiores , dum propter frigus ambiens calor à circumferentia concurrit ad centrum , ſeu ad intima viſcera: æſtate verò languidiores, ob cauſam contrariam ; nimirum quia calor ab intimis partibus euocatur ad circumferentiam, & diſſipatur. Pari modo hieme vtendum ſiccis & calidis ob copiam pituitæ, quæ tunc redundat, & non diſſipatur : æſtate potiùs humidis & refrigerantibus ; quia per calorem aëris ambientis magna fit humorum diſcuſſio, & corpus areſcit.

Reſpondeo , Iuxta Medicorum placita ita videri faciendum ; non tamen anxiè aut minutè , ſed prout ſe offert commoditas. Quòd ſi non adſit commoditas, non eſt magnopere curandum. Nam ſi opus ſit diæta ſicciore , vt hieme , & quando diuturnæ pluuiæ, facile eſt augere quantitatem panis, & minuere quantitatem potus ac obſoniorum humidorum. Copia enim potus & humidorum quæ tempore ſicco iuuat , eadem ſi humida aura & ſubfrigida per aliquot dies ſumatur , nocet , deſtillationes, raucedines ac tuſſes procreans. Quando verò opus eſt diæta humidiore , augeri poteſt menſura potus , addita vino maiore aquæ quanti-

quantitate; vel loco vini poteſt aſſumi tenuis cereuiſia, quæ ſatis humectat & refrigerat. Hinc ſancti Patres olim non videntur huius diſcriminis temporum magnam habuiſſe rationem, vnam eamdemque menſuram, & vnius generis cibum & potum per totum annum conſtituentes: & tamen diutiſſimè vixerunt. Nunc tamen in monaſterijs hac in re ſatis valetudini eſt conſultum, vt congruentia tempori edulia præbeantur; ex quibus qui ſobrietatem ſectari volunt, ſibi maximè accommodata poſſunt ſeligere.

Altera dubitatio eſt, Vtrùm illa menſura de qua diximus, vna refectione an pluribus ſit ſumenda. Reſpondeo: Etſi veteres omnes qui temperantiam eximiè coluere, vna refectione contenti fuerint, idque vel poſt ſolis occaſum, vel hora diei nona, ſeu tertia poſt meridiem: vt refert Caſſianus collat. 2. abbatis Moyſis c. 25. & 26. tamen multi conuenientiùs cenſent vt ſenes bis reficiantur, diſtributa in duas partes ſupradicta menſura. Ratio eſt; quia cùm ſenes ob imbecillitatem non poſſint multum vna vice aſſumere, expedit vt ſæpiùs comedant, ſed modica quantitate. Sic enim fiet vt non grauentur cibo, & faciliùs concoquant. Itaque in prandio poterunt ſumi 7. vel 8. vnciæ, veſperi 3. vel 4. aut contrà, prout cuilibet

22 VTRVM SEMEL AN BIS CIBVS SVMENDVS.

bet est commodius. Verùm in istis diuturna consuetudo magnam vim habet: similiter & corporis dispositio. Nam si ventriculus pituita frigida & lenta abundet, magis expediens videtur, vt semel tantùm comedat: quia multum temporis requiritur vt illa concoquatur vel extenuetur: idque ipsa experientia abundè compertum habeo. Si tamen refectio in vesperam differatur, proderit meridie modicum quid sumere, præsertim quod iuuet ad nimiam ventriculi humiditatem exsiccandam. Vel si meridie prandeatur, tale quid expediet sumere vesperi, v.g. passulas cum pane, vel similia. Maximè enim ijs qui ita affecti curandum, vt humiditas ista stomachi, quantum fieri potest, corrigatur. quia inde stomachus flatibus, & caput nebulis lentoq; phlegmate oppletur. *Sapientia*, inquit ille, *in sicco residet, non in paludibus & lacunis*, vnde Heraclitus: *Lux sicca, anima sapientissima.*

23 Obijciat aliquis aduersus ea quæ diximus, à præstantibus Medicis improbari, vt quis certam cibi & potionis sibi præfigat mensuram, præsertim modicam: quia hac ratione stomachus contrahitur, & ita illa quantitate consuescit, vt si contingat eam excedi, notabile grauamen & læsionem sentiat, dum supra consuetum distenditur.

Quod

Quod incommodum vt euitetur, ſuadent non ſeruari eumdem modum, ſed aliquando plus, aliquando minus aſſumi. Quod videtur etiam ab Hippocrate confirmari aphoriſmo 5. ſect. 1. vbi ſic ſcribit: *Etiam in ſanis periculoſus eſt valdè tenuis, & conſtitutus, & exactus victus; quoniam delicta grauiùs ferunt. ob hoc igitur tenuis & exactus victus periculoſus eſt magis quàm paulò plenior.*

Reſpondeo, Hoc placitum Medicorum 24
locum habere in ijs qui eumdem temperantiæ tenorem præſtare nequeunt, propter crebras occaſiones conuiuiorum & ſympoſiorum, quas ipſi vel non poſſunt, vel nolunt vitare: neque ita domitam habent gulam, vt inter epularum affluentiam, ſolitam moderationem poſſint ſeruare, alijs præſertim ſuo exemplo & ſermone ad indulgendum genio excitantibus. Tunc enim ſi multùm ſe inferciant, ſentient aliquid incommodi ob cauſam allatam. Secùs de ijs qui ſibi ab huiuſmodi vel occaſionibus, vel exceſſibus poſſunt cauere, & eamdem vitæ rationem tenere. His enim congruentiſſima eſt certa menſura, præſertim ii debiles ſint, aut ſenes; vt experientia & ratio ipſa conuincit. Nec refert quòd interdum occaſione aliqua contingat hanc menſurã excedi: quia vnus

aut

aut alter exceſſus parum nocet, modò ſtatim ad ſolitam ſobrietatem redeatur, tantoque minus in ſequenti refectione ſumatur, vel ea penitus omittatur. Vt ſi modicè prandere aut cœnare conſuetus pluſculum ſumpſeris in prandio, abſtineto à cœna: ſi in cœna exceſſiſti, abſtine ſequenti die prandio. Itaque hoc incommodum non eſt tanti, vt propter illud vitandum certa menſura, quæ ordinariè ſeruetur, ſit repudianda; cùm exceſſus aliquis, modò rarus ſit, etiam ſenibus & debilibus parum noceat.

25 Si tamen exceſſus ſit creber, multoſque dies duret, graue nocumentum ſentient, præſertim debiles & ſenes, qui anteà certæ menſuræ erant addicti. Narrat Auctor noſter, cùm ab anno ætatis 36. vſque ad 75. ſolùm 12. vncias cibi, & 14. potus ſumpſiſſet, optima ſemper valetudine; ſe Medicorum hortatu & amicorum importunitate fuiſſe inductum, vt duas adhuc vncias tum cibo, tum potui adderet. Hunc verò etſi modicum exceſſum decimo die grauiſſimos illi morbos attuliſſe, dolorem lateris acerrimum, anguſtias pectoris, & febrem 35. dierum, adeò vt à Medicis iudicaretur depoſitus, nec potuiſſe curari niſi reſtituta priori conſuetudine. Noui & ego quemdam, qui cùm multis annis ſolitus eſſet tantùm cœ-

nare,

nare, modica dumtaxat re eaque ſicca meridie aſſumpta, hortatu multorum cœpit paulo amplius, eaque humida, meridie comedere. quæ res poſt decem vel duodecim dies tantos ſtomachi & inteſtinorum dolores per aliquot hebdomadas illi attulit, vt moriturus videretur: in quos dolores, cùm bis multis medicamentis, magnaque doctiſſimorum Medicorum induſtria eſſet curatus, bis relapſus eſt. Cumque iam tertiò per aliquot dies affligeretur, venit illi in mentem mutatæ conſuetudinis, & re diligenter expenſa, ſibi perſuaſit hanc eſſe cauſam tanti mali. quare ſtatuit illam repetere. Quo facto, mox primo die cœperunt dolores minui, itaque intra quatriduum decreuere, vt nihil ampliùs præter magnam corporis debilitatem remaneret. quæ tamen & ipſa paulatim ſobriæ illius & ſiccæ diætæ præſidio ſublata. Non enim multitudo ciborum & deliciæ naturam debilem corroborant, ſed modica quantitas viribus reſpondens, & qualitas temperamento conueniens.

Neque Hippocratis aphoriſmus ſuprà allatus huic noſtræ ſententiæ aduerſatur. 26
quia ille loquitur de victu tenui, id eſt parui alimenti, eaque menſura quæ viribus & bonæ conſtitutioni tuendæ non ſufficiat. Nos

verò quodlibet genus ciborum, quod naturæ ſit commodum, admittimus; & eam menſuram, quæ viribus ſtomachi, & bonæ valetudini ſit accommoda.

27 *ALIA RATIO TVENDAE VALETVDINIS.*

Dices: Non omnibus integrum eſt vel commodum exactam diætæ rationem ſeruare: nulláne ſuppetit ratio qua tales valetudinem ſuam tueantur, & vitam in longam ſenectutem producant? Reſpondeo, Suppetere hanc vnicam, quam multi præſtantes Medici pręſcripſerũt. Ea eſt, vt quotannis bis ſaltem, nempe in Vere & Autumno, corpus benè purgetur, & humoribus noxiis liberetur. Loquor de ijs qui corpus ordinariè non exercent, ſed officijs mentis ſunt intenti; vt ſunt ſacerdotes, religioſi, Iuriſconſulti, ſtudioſi, & ſimiles. Porrò ea purgatio fieri debet præuia humorum præparatione, idque præſcripto periti Medici: neque debet eſſe valida, & confertim operari, ſed ſenſim per duos vel tres dies aſſumpto medicamento. Sic enim & facilè toleratur, & ampliùs prodeſt. Nam primo die purgatur prima regio, vt Medici loquuntur, hoc eſt inteſtina: ſecundo, hepar: tertio, venæ in quibus maxima prauorum humorum colluuies. Qui enim nó ſobriè viuunt, ſingulis diebus aliquid crudi humoris addunt, quod ad venas attractum per totum corpus

corpus veluti per ſpongiam diſtribuitur.

Itaque intra vnum vel alterum annum 28
tanta ſæpè eſt quantitas praui humoris in corpore, quantum vas ducentarum vnciarum, ſeu quatuor poculorum vix capiat. Hi humores tandem temporis tractu putreſcunt, & letales morbos inferunt: vnde maxima pars hominum ante tempus extinguitur. Quicumque enim ante extremam ætatem pereunt, ferè hac de cauſa pereunt; exceptis illis qui vi externa; vt gladio, igne, calculo, beſtiarum incurſu; vel veneno, vt peſte, toxico, &c. pereunt. Plurimi in ſuis domibus omnibus commodis affluentes, breui tempore humorum iſtorum malignitate extinguuntur, qui in triremibus vincti, & nautico pane & aqua paſti, ſani & incolumes in longam ætatem vitam propagaſſent. Huic periculo occurritur tempeſtiuis purgationibus, ſaltem bis quotannis aſſumptis. Sic enim neque valdè magna poteſt eſſe talium humorum copia, neque multùm poſſunt putreſcere, cùm quoque ſemeſtri excernantur. Noui multos qui hac ratione ad extremam ſenectutem peruenere, vix vllo notabili morbo per totam viam tentati. 29

COMMODA SOBRIAE VITAE.

Sequitur nunc tertium eorum quæ propoſuimus, nimirum vt explicemus, quan-

ta commoda corpori & animo ſobria vi
conferat.

LIBERAT A MORBIS. Primum commodum eſt, quòd hom
nem ab omnibus pænè morbis liberet
defendat. Aufert enim catarrhos, tuſſ
aſthmata, vertigines, capitis & ſtomachi d
lores: arcet apoplexiam, lethargum, epi
pſiam, alioſque cerebri affectus: curat po
gram, chiragram, dolores iſchiadicos, &
ticulares morbos. Aufert cruditatem, o
nium morborum matrem. Denique ita h
mores temperat, & in debita proportio
conſeruat, vt neque quantitate neque q
litate peccent. Vbi verò eſt congrua hum
rum ſymmetria, ibi morbus locum non
bet, cùm ratio ſanitatis in tali proportio
cõſiſtat. Confirmat id tum experientia, t
ratio. Videmus enim, eos qui ſobriam
ctus rationem ſequuntur, raró vel num
morbis tentari; & quando tentantur, f
liùs ferre quàm alios, qui prauis humori
ex intemperantia gulæ redundant; & b
tempore reſtitui. Noui plurimos, qui
natura ſint debiles, & ætate prouecti, &
duè officiis mentis intenti, tamen bene
temperantiæ ſani viuunt, & ab omni mo
notabili tota pænè vita longaque ætate
munes. Idem declarant exempla ſancto
Patrum & monachorum, qui in ſun
vi

victus parſimonia incolumes & alacres diutiſſimè vixerunt.

Ratio eſt, quia omnes pænè morbi, quibus ordinariè homines laborant, naſcuntur ex repletione; nimirum quòd plus aſſumatur quàm natura requirat, & ſtomachus poſſit perfectè concoquere. Cuius ſignum eſt, quòd omnes pænè curentur euacuatione. Detrahitur enim ſanguis per ſectionem venarum vel cucurbitulas, vt natura leuetur: ſubducitur medicamentis maxima humorum colluuies, quæ per viſcera & corpus diffuſa: imperatur abſtinentia, & tenuiſſima victus ratio præſcribitur. Hic modus curandi manifeſtè indicio eſt, morbum ex repletione ortum. Contraria enim contrarijs curãtur. vnde Hippocrates ſect. 2. aphor. 22. *Quicumque morbi ex repletione fiunt, eos euacuatio ſanat: & quicumque ex euacuatione, repletio.* Rari tamen ſunt morbi ex euacuatione, niſi in longa fame tempore obſidionis, vel nauigationis, vel alio ſimili euentu. quo caſu, detracto priùs humore aduſto, quẽ calor per inediam procreauit & veluti aduſſit, corpus ſenſim (aucta paulatim cibi menſura) alendum & corroborandum. Quod etiam poſt multas euacuationes, quibus in magnis morbis corpus & vires exhauſtæ, faciendum, vt fiat reparatio. Itaque cùm

omnes pænè morbi naſcantur ex eo quò
plus aſſumatur quàm natura poſtulet; co
ſequens eſt, vt ſi quis debitam menſura
ſeruet, ab omni pænè morbo ſit immuni
Quod etiam inſinuatur celebri illo di
Hippocratis lib.6. epidemiῶn ſect.4. Ἀ'σ
σις ὑγιείης ἀκορίη τροφῆς, ἀοκνίη πόνων. *Studiu*
*ſanitatis eſt, edere citra ſaturitatem, & im*
*grum eſſe ad labores.* vbi in parſimonia
ctus, & exercitatione corporis ponit rat
nem conſeruandæ bonæ valetudinis.

31 Idem confirmatur ex eo quòd crudi
à Medicis dicatur omnium morborũ (q
bus homines ordinariè laborant) ſemi
rium. Vnde Galenus l. 1. de cibis boni
mali ſucci: *Nemo morbo corripietur, qui*
*curatè cauet ne in cruditates incidat.* Et
tione cruditatis dici ſolet, plures occidi
pula quàm gladio. Et ſacra Scriptura Ec
ſiaſtici 37. *Propter crapulam multi obier*
*qui autem abſtinens eſt, adyciet vitam.* Et
lò antè: *Noli auidus eſſe in omni epulati*
*& non te effundas ſuper omnem eſcam*
*multis enim eſcis erit infirmitas.* Atqui ſo
victus ratio prohibet cruditatem, ac pro
ſuccîdit morborum cauſam. *Crudit*
vocant imperfectam ciborum conco
nem. Cùm enim ſtomachus vel ob nim
ciborum quantitatem, vel ob eorum
lita

CRVDITAS MORBORVM MATER.

litatem contumacem, vel ob varietatem ſimul aſſumptam, vel ex eo quòd deſit iuſtum interuallum ad perfectam ciborum confectionem requiſitum, imperfectè concoquit, dicitur chylus, ſeu ſuccus, quem ex cibis confecit, eſſe crudus, & habere cruditatem, quæ multa adfert incommoda. Primò, replet cerebrum & viſcera multis pituitoſis & bilioſis excrementis. Secundò, parit in exiguis viſcerum meatibus multas obſtructiones. Tertiò, vitiat totum corporis temperamentum. Denique, venas implet humore putrido, ex quo grauiſſimi morbi.

Poſſent hæc ſingula fuſè oſtendi, ſed res 32
eſt ſatis manifeſta, præſertim primum & ſecundum; ſolùm itaque exponam tertium & quartum. Vbi chylus fuerit crudus, ſeu malignè à ſtomacho confectus, & inquinatus potiùs quàm concoctus (Ariſtoteles enim μόλυνσιν id vocat non πέψιν, inquinationem non concoctionem) ex huiuſmodi chylo non poteſt in hepate ſanguinis officinâ confici probus ſanguis, ſed ſolùm vitioſus. Secunda enim cócoctio, vt aiunt Medici, non poteſt emendare primá. Ex vitioſo ſanguine non poteſt fieri proba nutritio, ſed neceſſe eſt vitioſum exiſtere corporis temperamentum, & morbis obnoxium. Nam tertia concoctio (quæ in poris minutiſſimis toto cor-

pore agitur, vbi ſanguis parti cuilibet alendæ aſſimilatur, & vltimò diſponitur ad eius formam ſuſcipiendam) non poteſt emendare ſecundam. Hac ratione ſenſim per cruditatem mutatur & deprauatur totum corporis temperamentum, multiſque incommodis ſubijcitur. Rurſus chyli cruditas efficit, vt venæ per totum corpus repleantur ſanguine impuro, multiſque prauis humoribus permixto, qui tractu temporis ſenſim putreſcunt, & tandem data occaſione per laborem, æſtum, frigus, ventum, &c. in graues & periculoſas febres, quibus innumeri ætate florenti pereunt, accenduntur. Hæc incommoda defendit ſobria victus ratio: quia tollit cruditatem, horum omnium cauſam. Cùm enim non plus ingeritur quàm ventriculus probè poſſit cõficere, & ad hoc ſufficiens temporis interuallum cõceditur, non poteſt naſci cruditas, ſed chylus exiſtet probus, & naturæ conueniens; ex probo chylo probus quoque fiet ſanguis; ex bono ſanguine bona totius corporis nutritio, & bonum temperamentum. Prætereà vitatur hoc modo putredo humorum in venis, vitantur obſtructiones viſcerum, & excrementitiæ ſuperfluitates, quibus & caput, & viſcera, & iuncturæ perſæpè affliguntur: itaque conſeruatur bona corporis conſtitu-
cio

tio & ſanitas. Hæc enim in duobus ſita eſt; in humorum debita proportione & ſymmetria, tam ſecundùm quantitatem quàm ſecundùm qualitatem: & in totius corporis ſpongioſo quodam habitu, nullis obſtructionibus impedito, vt ſpiritus & ſanguis liberum per omnes partes habeant diſcurſum. Neque ſolùm cruditatem humorum, & mala quæ inde ſequuntur, impedit ſobrietas, ſed etiam ſuperuacaneos humores conſumit, idque multò ſecuriùs & efficaciùs quàm corporis exercitatio, vt eruditè oſtendit Cl. Doctor Viringus lib. 5. de Ieiunio, cap. 3. 4. & 5. labor enim confertim corpus agitat, & ſolùm partes quaſdam præ ceteris exercet, idq́, ſæpè cum humorum perturbatione, cum magno ęſtu, & morborum periculo, prǽſertim febrium, pleuritidis, & variarum in varias partes deſtillationũ, quæ magnos dolores adferũt. Abſtinentia verò magis intrò ad ipſa viſcera, & ad omnes iuncturas ac articulos penetrat, omnia blandè & æquabiliter euacuans: craſſa enim extenuat, obſtructa aperit, ſuperflua conſumit, ſpirituum vias reſerat, & ipſos ſpiritus clariores efficit; idque abſque humorum perturbatione, abſque defluxionibus & doloribus, abſq; æſtu corporis, ac morborum periculo, abſque iactura temporis & diſpendio functio-

SANITAS IN DVOBVS SITA.

ctionum meliorum. Negandum tamen nō est quin exercitatio, si modum non excedat, sit valdè vtilis, & multis necessaria.

33 SOBRIA VITA MVNIT ADVERSVS CAVSAS EXTERNAS.

Alterum COMMODVM est, quòd non solùm à morbis, qui ex cruditate & interna humorum corruptione nascuntur, nos tuetur; sed etiam aduersus externas causas mūnit. Nam qui corpus purum, & humores benè temperatos habent, non ita facilè læduntur ab æstu, frigore, labore, & similibus incommodis, sicut alij qui prauis humoribus abundant: & si lædantur, faciliùs & citiùs curantur. Idem accidit in vulneribus, contusionibus, luxationibus, & fracturis ossium: quia nullus vel exiguus fit affluxus humorum ad partem affectam; qui affluxus curationem maximè impedit, & dolores & inflammationes efficit. Declarat id luculento exemplo noster Auctor infrà n. 11. Munit & contra pestem: faciliùs enim illi veneno resistitur si corpus sit purum. Vnde Socrates sua frugalitate & temperantia effecit, vt quamuis Athenas sępenumerò pestis vastaret, ipse tamen numquam ægrotarit, vt scribit Laërt. lib. 2. de vitis Philos

34 MITIGAT MORBOS INCVRABILES.

Tertium COMMODVM vitæ sobria est, quòd etsi non curet morbos incurab les, tamen eos ita mitigat, vt facilè tolerentur, nec magnopere functiones animi im pedia

pediant. Conſtat hoc quotidiana experientia. Multi enim cum vlcere pulmonis, cum ſcirrho hepatis vel lienis, cum calculo in renibus aut veſica, cum inueterata impetigine, cum antiqua & inolita intemperie viſcerum, cum enterocele, hydrocele, alijſque herniæ generibus, ſolius diætæ præſidio diu vitam producunt, ſemper alacres, & ad ingenij labores expediti. Sicut enim iſta mala per ingluuiẽ valdè exacerbantur, ita vt naturam grauiter affligant, breuique tempore præcipitent: ita per ſobriam victus rationem mirificè miteſcunt, adeò vt parum incommodi plerumque ex illis ſentiatur, nec multum de ordinario vitæ ſtadio accidant.

Quartum COMMODVM eſt, quòd ſuis 35
cultoribus non ſolùm ſanitatem, ſed etiam longæuitatem conferat, eoſq; ad extremam ſenectutem perducat; adeò vt cùm ex hac vita decedendum, nullos ferè vel exiguos dolores ſentiant: quia moriuntur per meram reſolutionem. Vtrumque experientia & ratione notum eſt. Nam quod ad longæuitatem attinet, conſtat, ſanctos viros in eremo & monaſterijs fuiſſe admodum longæuos, etiamſi aſperrimam vitam omnibus pænè corporis commodis deſtitutam ducerent. quod potiſſimùm illorum ſobrietati acceptum ferendum. Sic S. Paulus primus

PRAESTAT LONGAEVITATEM.

Eremita ætatem ad annos ferè 115. produxit: ex quibus circiter 100. egit in eremo; quadraginta quidem primos paucis dactylis & haustu aquæ; reliquos, cùm dactyli defecissent, pane dimidio, quem coruus ei quotidie subministrabat: vt scribit Hieronymus in eius vita. S. Antonius ad annos 105. ex quibus 90. egit in eremo solo pane & aqua (quibus aliquid oleris in extrema senectute addebat) corpus sustentans, teste Athanasio. S. Paphnutius excessit annos 90. solo pane vescens: vt colligitur ex Cassiano collat. 3. cap. 1. S. Hilarion etsi naturæ esset teneræ, & semper rebus diuinis intentus, vixit annos circiter 84. ex quibus ferè 70. transegit in eremo, mira abstinentia, & cultus victusque asperitate: vt refert Hieronymus. Iacobus Eremita Persa genere, partim in eremo, partim in monasterio transegit annos 104. victu tenuissimo: vt refert Theodoretus historia religiosa in Iuliano. Et ipse Iulianus, cognomento Saba, id est, senex, semel in hebdomade reficiebatur, pane hordeaceo, sale & aqua contentus: vt ibidem Theodoretus. S. Macarius, cuius Homiliæ extant, excessit annũ nonagesimum, ex quibus in eremo, assiduo ieiunio peregit sexaginta. Arsenius præceptor Arcadij Imperatoris annos vixit 120. in sæculo 65. reliquos

quos 55. transegit in deserto abstinentia admirabili. Simeon Stylites vixit annos 109. ex quibus 81. in columna; 10. in monasterio: verùm huius abstinentia & labores naturam humanam superare videntur. S. Romualdus, Italus, annos vixit 120. ex quibus 100. solidos egit in religione summa abstinentia, & cultu asperrimo. Vdalricus Episcopus Patauiensis, vir miræ abstinentiæ, vixit annos 105. teste Paulo Bernriedensi in vita Gregorij VII. quem ante annos aliquot in lucē produxit noster Gretzerus. S. Franciscus de Paula abstinentia admirabili (pane enim & aqua semel in die post solis occasum reficiebatur, vix aliquid obsonij, quo vesci in Quadragesima licet, adhibens) superauit annum 90. S. Martinus 86. S. Epiphanius ferè 115. S. Hieronymus circiter 80. S. Augustinus 76. S. Remigius exegit annos 74. in episcopatu. Venerabilis Beda ab anno 7. ætatis vsque ad 92. vixit in religione. Nimis longum esset omnes recensere, qui ex historijs & vitis Sanctorum adduci possent. Omitto plurimos nostræ ætatis, qui sobria victus ratione vitam incolumem ad annos 80. 90. 95. &c. extenderunt. Sunt enim etiam feminarum monasteria, in quibus victu tenuissimo viuitur ad annos 80. vel 90. adeò vt sexagenariæ & septuage-

ctuagenariæ vix inter ſeniores numerentur.
36 Neque dici poteſt, hos non vi naturæ, ſed ſupernaturali Dei munere tantam ætatem vixiſſe. Non enim paucorum fuit iſta longæuitas, ſed plurimorum, & ferè omnium qui exactam illam ſobrietatem ſunt ſectati, & externo aliquo caſu non ſunt perempti. Vnde S. Ioannes Euangeliſta, qui ſolus inter Apoſtolos violenta morte ante naturæ terminum non eſt abreptus, vixit annos 68. poſt Domini Aſcenſionem. Itaque credibile eſt eum ad centeſimum pertigiſſe. Et S. Simeon annos 120. habebat, cùm martyrio afficeretur. S. Dionyſius Areopagita centeſimum ſuperabat annum: S. Iacobus minor 96. ieiuniis & orationibus aſſiduè vacans, carne & vino ſemper abſtinens.
37 Deinde non ſolis Sanctis id conceſſum, ſed etiam aliis. Nam apud Indos diutiſſimè viuunt Brachmanes ob victus frugalitatem: apud Turcas religioſi Mahometicæ ſuperſtitionis, qui abſtinentiæ & auſteritati plurimùm dediti. Scribit Ioſephus lib. 2. de bello Iudaico cap. 7. *Eſſenos longiſſimæ eſſe vitæ; ita vt plurimi eorum vſque centenariam perueniant ætatem, propter ſimplicitatem victus, & vitam benè ordinatam: ſolum enim panem & vnum pulmentum ſingulis apponi.* Democritus & Hippocrates vitam produxere

duxere ad annos 105. Plato ſuperauit 80.

Denique quando Scriptura Eccli. 37. ait: *Qui abſtinens eſt, adÿciet vitam*, generatim loquitur de omnibus, qui abſtinentiam ſeruant, non de ſolis Sanctis. Fateor tamen, impios, & maximè homicidas ac blaſphemos, plerumque non diu viuere (etiamſi in victu temperati ſint) diuina vltione eos perſequẽte. Hi tamen non morbo ex humorum corruptione, ſed vi extrinſecus illata pereunt. Similiter qui impensè libidini ſunt addicti, non poſſunt vitæ eſſe diuturnæ: quia nihil æquè ſpiritus & optimũ naturæ ſuccum exhaurit; nihil naturam ſic debilitat & frangit.

CVR HOMICIDAE ET BLASPHEMI NON SINT LONGAEVI.

LIBIDINOSI.

Dices, multos ad extremam ſenectam 38
peruenire, qui non ſeruant illam ſobriam diætam, ſed gulæ laxant habenas prout occaſio ſe offert, quotidie pænè ad ſatietatem cibo potuque ſe farcientes. Reſpondeo, huiuſmodi eſſe raros, & rari roboris ac temperamenti. Nam pleriq. qui voraces ſunt, ante tempus extinguuntur. Quòd ſi robuſti illi & ἄνομοι cõgruam moderationem adhiberent, multò diutiùs & ſalubriùs viuerent, & longè plura ingenio ſuo & doctrina efficerent. Neceſſe enim eſt, eos qui non frugaliter viuunt, multis prauis humoribus impleri, & ſæpè morbis tentari; nec poſſe ſine detrimento valetudinis arduis mentis functionibus

nibus diu intendere: tum quia in illis tota vis naturæ & ſpirituum concoctioni & digeſtioni ciborum mancipata eſt, à qua ſi violentè per ſpeculationem abſtrahatur, neceſſariò maligna erit concoctio, & multæ naſcentur cruditates: tum quia caput impletur vaporibus, qui mentem obnubilant, & dolorem, ſi acriùs ingenio cõtendas, adferunt. Denique opus illis eſt crebra corporis exercitatione, vel medicamentis quibus corpus vacuetur: itaque etiamſi diu videantur viuere corpore; tamen animo & ingenio parum viuunt, cùm exiguo tempore ad functiones animi ſint idonei, & maior pars temporis debeat impendi obſequio corporis. Quod quid aliud eſt, quàm animum ſuę carnis, hoc eſt ſui mancipij, facere mancipium? Talis vita non decet hominem, præſertim Chriſtianum, cuius omne bonum ſpiritale eſt, & functionibus mentis ac corporis, ſenſuumq. mortificatione comparatur.

39 His adde, eos qui debilioris ſunt naturæ, ſi temperatè viuant, multò eſſe ſecuriores de ſua valetudine & vitæ productione, quàm ſint robuſtiſſimi quique inordinatè viuentes. Illi enim ſciunt ſe non habere noxios ſuccos in corpore, vel non ea copia vt morbum poſſint creare: illi verò neceſſariò plurimis huiuſmodi ſuccis aliquot annorum

rum-tractu replentur; qui ſenſim magis ac magis putreſcentes, leui occaſione in morbum grauem & ſæpè letalem euadunt. Teſtatur Ariſtoteles in problematibus, fuiſſe ſuo tempore quemdam Philoſophum, Herodicum nomine, qui etſi omnium iudicio debiliſſimæ eſſet naturæ, & tabe laboraret, tamen arte τῆς διαιτητικῆς (quæ victus rationem pręſcribit) ad centeſimum annum peruenerit. meminit eiuſdem Plato lib. 3. de Repub. Galenus lib. de maraſmo, & lib. de tuenda ſanitate refert, extitiſſe ſuo tempore quemdam Philoſophum, qui librum ediderat, quo docebat qua ratione poſſet quis penitus expers ſenij conſeruari. Meritò quidem id tamquam vanum reprehendit Galenus; tamen artem non fuiſſe omnino vanam, & valuiſſe ad vitam producẽdam, ipſe Philoſophus ſuo exemplo oſtendit. Cùm enim ad octogeſimum annum perueniſſet, & adeò eſſet exhauſtus, vt nihil ei præter oſſa & cutem reſtare videretur, arte tamen & moderatione victus ſingulari effecit, vt non niſi lentiſſima tabe confectus tandem occumberet. Idem Galenus lib. 5. de tuenda ſanitate ait: *Arte illa quæ diætam præſcribit, eos qui ab ipſo ortu imbecillũ corpus non ſunt ſortiti, ſenſibus illæſis, & ab omni morbo & dolore alienós, ad ſummam ſenectutem peruenire.*

*nire.* Deinde addit de ſeipſo: *Ego verò tam. etſi nec ſalubrem corporis ſtatum ab ipſo ortu ſim nactus, nec vitam planè liberam egerim, hac tamen ipſa arte vſus, poſt 28. ætatis annum, ne minimo quidem laboraui morbo, niſi fortè diaria febri ob laßitudinem aliquando contracta.*

ABSQVE DOLORIBVS MORI.

40 Neque ſolùm ad extremam ſenectutem morborũ & dolorum expertes perueniunt ſobrietatis cultores, ſed etiam in ipſa morte doloribus non affliguntur: quia non vi illata naturæ, ſed ſimplici reſolutione, humidique radicalis cõſumptione vinculum animæ & corporis diſſoluitur: ſicut lampas ſponte ſua abſque ſtrepitu extinguitur oleo conſumpto. Sicut enim lampas ardens tribus modis poteſt extingui, 1. vi extrinſecus illata, vt cùm flatu vehementi extinguitur; 2. affuſa multa aqua, qua olei bonus liquor opprimitur vel corrumpitur; 3. ſolius olei conſumptione: ita etiam vita humana (quæ inſtar lampadis ardentis) tribus modis extingui ſolet. 1. vi externa, v.g. gladio, igne, ſuffocatione; 2. humorum noxiorum abundantia, vel qualitate maligna, qua humidum radicale opprimitur, vel deſtruitur; 3. cùm ipſum humidum à calore naturali longo temporis tractu abſumitur, & in auras difflatur, quod eo fit modo quo aqua calida

lida vel oleum calidum consumitur à calore sibi ab igne impresso. In primo & secundo modo magna fit naturæ turbatio, ac proinde necesse est magnos sentiri dolores, si ea res duret: quia temperamentum vi contraria euertitur, & vinculum naturæ violentè dissoluitur. At in tertio nullus vel exiguus est dolor, quia ab intrinseco temperamentum sensim dissoluitur, & humidum primigenium (in quo maximè vita consistebat) vnà cum calore innato consumitur. Dum enim humidum illud minuitur, simul minuitur calor illi insertus; & consumpto humido, simul extinguitur calor: sicut in lucernis accidit. Hoc modo moriuntur plerique, qui exactam diætæ regulam seruarunt, nisi fortè vi extrinsecus illata pereant. Cùm enim per diætam noxios humores euitent, nihil in se habent quod temperamētum violentè possit destruere, aut calorem naturalem opprimere: ac proinde necesse est vt viuant, donec humidum primigenium vnà cum calore insito sit ita consumptum, vt non sufficiat ad animam in corpore vlteriùs retinendam. Simili modo moreretur homo, si calor naturalis (etiam humido saluo) desineret à Deo conseruari: vel si ipsum humidum diuina virtute subitò consumeretur.

Quintum COMMODVM sobriæ diętæ est; 41

CORPVS REDDIT AGILE. quòd corpus reddat leue, agile, vegetum, & ad omnes ſuos motus expeditum. Grauamen enim, naturę oppreſſio, & tarditas prouenit ex humorum redundantia, qui vias ſpirituum obſtruunt, & iuncturas obſident, nimiumque humectant. Itaque ſublata humorum copia per diætam, tollitur cauſa illius grauaminis & tarditatis, & laxantur viæ ſpirituum. Deinde per eamdem diætam fit, vt concoctio ſit bona, & probus conficiatur ſanguis, ex quo deinde puri & copioſi ſuppeditantur ſpiritus, à quibus omnis vigor & agilitas.

42 Attulimus commoda quinque, quæ ſobrietas adfert corpori. Videamus nunc quæ præſtet animo. Ea ſimiliter ad quinque reuocari poſſunt.

COMMODA ANIMI EX SOBRIETATE.

VIGOREM PRAESTAT SENSIBVS. Primum ſit, quòd incolumitatem & vigorē præſtet ſenſibus externis. Senſus enim vidēdi in ſenibus potiſſimùm hebetatur, eò quòd nerui optici humoribus ſuperfluis, aut vaporibus obſideantur. quo fit vt ſpiritus animalis qui viſioni deſeruit, vel obſcuretur, vel non poſſit ea copia ſubminiſtrari, quæ ad acutè cernendum eſt neceſſaria. Hoc impedimentum tollitur, vel multùm minuitur ſobrietate victus & potus, & abſtinentia ab iis rebus, quæ caput fumis implent; qualia ſunt pinguia omnia, & maximè buty-

butyrum copiosè aſſumptum, vina potentia, cereuiſia craſſa, vel herbis caput tentantibus medicata.

Senſus audiendi impeditur humoris ſu- 43
peruacanei & crudi ex cerebro defluxu in organum auditus, vel in neruum qui ei deſeruit. hac enim ratione fit, vt homo ex ea parte, in quam defluxio incũbit, ſit ſurdus, vel grauiter audiat. Talis defluxio facilè arcetur & præuenitur ſobrietate victus. Et poſtquam accidit, ſicut medicamentis poteſt tolli (niſi fortè ſit inueterata, & ſedem fixerit) ita etiam per diætam; præſertim ſi topica quædam ſimul adhibeantur.

Senſus guſtandi potiſſimùm vitiatur pra- 44
uis humoribus organum ipſius imbuentibus; vt ſi bilioſi humores, vel acidi, vel ſalſi linguam fauceſque occupent (ſiue iſti veniant ex capite, ſiue ex ſtomacho, cuius interior tunica cum illis organis continuatur) omnia videbuntur amara, acida, vel ſalſa. Hoc vitium tollitur congruenti diæta, qua etiam fit, vt communes cibi & panis ſiccus meliùs ſapiant homini moderato, & plus ei voluptatis afferant, quàm gulæ dedito pretioſi & exquiſitè conditi. Sublatis enim vitioſis ſuccis, qui ſtomachum & organum guſtus inficiebant, & ἀνορεξίαν vel faſtidium inducebant, redit appetitus, & ſincerus ci-

 borum

borum ſenſus, ac naturalis voluptas. Simili modo conſeruat ſenſum odorandi & tangendi.

45 Fateor tamen, longa tandem ſenectute vigorem ſenſuum, præſertim oculorum & aurium, multùm hebetari, ac ferè extingui. quia temperamentum organorum, vti & reliquarum partium, paulatim diſſoluitur, conſumpto ſenſim humore radicali, & calore innato: quo fit vt & temperamentum euadat ſiccius quàm cõueniat ſenſuum operationi, & omnes meatus ac pori pituita frigida repleantur, quæ omnibus animæ functionibus maxime aduerſatur. Sicut enim ſenes interno corporis temperamento fiunt ſicciſſimi & frigidiſſimi: ita excrementitiis ſuccis humidiſſimi, adeò vt ſenium nihil ſit aliud quàm frigus & ſiccitas temperamenti, ex conſumptione humidi radicalis, & caloris innati proueniens, quibus neceſſariò pituitæ frigidæ copia toto corpore eſt coniuncta.

46 MITIGAT PASSIONES. Alterum COMMODVM, quod diæta ſobria confert animæ, eſt, quòd valdè minuat ac mitiget affectus ſeu paſſiones, præſertim iræ & melancholiæ, tollens in his exceſſum & inordinatum impetum. Idem facit circa affectum delectabilium guſtus & tactus: vt meritò etiam ob hunc effectum iſta ratio vitæ

vitæ ſit magni æſtimanda. Turpe enim eſt eſſe iræ impotentem, eſſe ſubiectum melancholiæ, & triſtiſſimis phantaſiæ curis: eſſe mancipium gulæ & ventris, cæcoq; impetu in eſculenta & venerea effundi. Neque ſolùm turpe, & virtuti aduerſum, ſed etiam valetudini noxium, & apud honeſtos probroſum. Hiſce malis ſobrietas facili negotio medetur, partim ſubtractis, partim correctis humoribus, qui illorum cauſa. Quòd enim humores ſint cauſa talium paſſionum, apud Medicos & Philoſophos eſt notiſſimum, & conſtat experientiâ.

Videmus enim, eos qui bilioſis humori- 47
bus abundant, eſſe iracundos & præcipites: qui melancholicis, cõtinuo mœrore ac metu confici: ſi humores iſti in cerebro inflammentur, phrenitidem & maniam procreare; ſi acidus humor ſtomachi tunicis ſit impactus, aſſiduam famem & voracitatem: ſi feruidi ſanguinis in corpore ſit copia, incitare ad libidinem, præſertim ſi materia aliqua flatulenta ſit coniuncta. Ratio eſt, quia affectus animi ſequũtur apprehenſionẽ phantaſiæ, vt ex philoſophia notum eſt: phantaſiæ autem apprehenſio eſt conformis diſpoſitioni corporis, & humoribus qui in corpore dominãtur. Hinc bilioſi ſomniant ignes, incendia, bella, cædes: melancholici, te-

nebras, funera, sepulchra, spectra, fugas, foueas, & tristia omnia: pituitosi pluuias, lacus, flumina, inundationes, submersiones, naufragia: sanguinei, volatus, cursus, conuiuia, cantus, amores. Somnia verò nihil aliud sunt quàm phantasiæ apprehensiones, ceteris sensibus sopitis. Vnde sicut in somnis, ita etiam in vigilia phantasia pleraque apprehendit consentaneè humori & qualitati præualenti, præsertim primo obiecti appulsu, priusquam à ratione corrigatur & dirigatur. Itaque excessus istorum humorum peruertit naturalem phantasiæ statum & apprehensionē. Bilis enim, quia amarissima, & naturæ maximè aduersa, facit vt phantasia dictum factúmve alterius, vel quidlibet aliud quod displicet, apprehendat vt sibi aduersum, inimicum, iniuriosum; & quia humor ardens est & impetuosus, facit vt apprehensio sit velox & vehemens, incitetq́; ad celerem mali repulsionem & vindictam. Humor melancholicus est grauis, frigidus, siccus, torpidus, acidus, atro colore, & cordi valdè infestus. Itaque facit vt phantasia apprehendat omnia tamquam infesta, inimica, tristia, tenebrosa. Ratione autem frigoris & grauitatis fit vt nō incitet ad mali repulsionem, sicut bilis quæ leuis est; sed inijcit metum, fugam, cunctationem. Pituita

frigi-

frigida eſt & humida: vnde fit vt apprehenſio ad omnia ſit tarda, languida, abſque vigore, acrimonia, alacritate. Itaque bilis facit vt homo ſit iracundus, præceps, velox, audax, vehemens, rixoſus, moroſus; ad quidlibet indignetur, iuret, maledicat, clamet, vociferetur. Hinc tot iniuriæ, pugnæ, vulnera, cædes in genere humano. Nam etiam ea quæ in ebrietate patrantur, ex furore bilis plerumque proueniunt, vino bilem augente, & accendente. Melancholia facit triſtes, puſillanimes, meticuloſos, ſolitarios, cogitabundos, deſperabundos. Et ſicut bilis ad breue tempus, dum feruet, rectum mentis iudicium peruertit; ita melancholia ferè aſſiduè, maximè ea quæ cerebrum occupat, vel tetros vapores ſurſum ad cor & caput ex hypochondriis emittit. Pituita efficit lentos, languidos, ſomniculoſos, meticuloſos, obliuioſos; denique ad omnia præclara inutiles. Etſi enim humor iſte non ita ſit corpori infeſtus, ſicut bilis & melancholia; eſt tamen maximè aduerſus functionibus animæ: quia frigore ſuo vigorem ſpirituum hebetat, & humiditate cerebrum, & meatus ſpirituum nimiùm humectat.

Omnibus hiſce malis magna ex parte 48
medicinam facit ſobria diæta. Hac enim adhibita, ſenſim minuuntur praui humo-

 res,

res, natura eos consumente vel expellente, adhibitis præsertim quibusdam adminiculis à medicamentis purgantibus. Deinde corrigitur corporis intemperies, dum purus & temperatus sanguis subministratur, qui nullis cruditatibus sit permixtus, nullis humoribus superfluis vitiatus, nulla qualitate noxia excedens. Hinc eos, qui sobrietate consueuerunt, videmus placidos, affabiles, benignos, lætos, tractabiles, & in omnibus moderatos. Benignus enim succus naturæ, affectus & mores facit benignos: & malignus succus (qualis est bilis & melancholia, si quantitate vel qualitate excedat) facit affectus & mores malignos & efferatos. Vbi id quoque dignum consideratione, prauos humores non solùm excitare passiones, iisq; dare initiũ, sed vicissim per quamdam sympathiam ab ipsis passionibus accendi & roborari, & accensos roboratosque efficere vt ipsa quoque passio augeatur & confirmetur. Patet hoc in humore bilioso, qui cùm abundat, mediante apprehensione phantasiæ quam vitiauit, excitat passionem iræ: iræ commotio per quamdam sympathiam accendit spiritus & humorem biliosum; humor biliosus iam accensus efficit vt phantasia fortiùs & vehementiùs rem apprehendat, & maior videatur iniuria quàm anteà:
&

& ſic ipſa quoque iræ commotio augetur & roboratur. Hinc fit vt interdum ex ira tranſeatur in furorem, ſi phantaſia multo tempore in imaginatione iniuriæ perſiſtat. vnde ſaluberrimum conſilium eſt, cogitationem ab iniuriis acceptis auertere; quia earũ conſideratio non ſolùm animo, ſed etiam corpori eſt noxia. Simili modo humor melancholicus, mediante phantaſia, excitat mœrorem, nulla alia cauſa mœroris ſuppetente: mœror per quamdam ſympathiam concludit cor, & impedit liberam eius diaſtolem: quo fit vt humor melancholicus aduratur, fiatque malignior, eò quòd tetræ fuligines non poſſint diſſipari: factus malignior, auget mœroris affectum, & ſæpè adigit ad deſperationem, funeſtaque conſilia.

Tertium COMMODVM animæ ex diæta ſobria proueniens, eſt incolumitas memoriæ. Hæc enim maximè lædi ſolet ab humore frigido cerebrum occupante, qui potiſſimùm intemperantibus & ſenibus eſt infeſtus. Hic enim humor & vias ſpirituum anguſtiores obſtruit, & ſpiritus ipſos refrigerat & torpidos reddit: quo fit vt apprehenſiones ſint lentæ, languidæ, & fluxæ, & ſæpè in media narratione hominem ita deficiant, vt neſciat quid dixerit, aut qua de re locutus fuerit; rogetque ſocios, Quid tractaba-

49 MEMORIAM CONSERVAT.

ctabamus? Poteſt autem id fieri tripliciter. Primò, ex eo quòd ſpiritus animalis, quo phantaſia in recordádo, & in omni actu ſuo vtitur, ab humore pituitoſo in tranſcurſu raptim intercipiatur: quo intercepto ceſſat rei apprehenſio, & conſequenter omnis recordatio. Secundò, ex eo quòd apprehenſio fuit languida, & abſque reflexione, idq́ue ob ſpirituum inopiam vel ineptitudinem: apprehenſio autem rei facta abſque reflexione, non poteſt relinquere ſui veſtigium, quod ad recordationé ſit ſufficiens. Omnis enim recordatio immediatè verſatur circa actus noſtros, & ſolùm mediatè circa actuum illorum obiecta. Non enim recordor propriè Petrum eſſe mortuum, ſed me vidiſſe, vel audiuiſſe, vel legiſſe, &c. eſſe mortuum. Itaque vbi nulla eſt reflexio ſuper actus noſtros, nullú poteſt relinqui veſtigium ad memoriam ſufficiens. Tertiò, ex ſola ſpirituum ineptitudine. quia etſi veſtigium ſit aliquo modo ſufficiens ex parte ſua, tamen ſæpiſſimè fit, vt inopia, vel impuritate, vel torpore, vel nimio feruore ſpirituum non poſſimus eo veſtigio congruenter ad recordationem vti. Hac ratione interdum accidit, vt quis omné pænè memoriam perdat, & omnium diſciplinarum obliuiſcatur; vt cùm pituitæ frigidæ copia meatus anguſtiores
cerebri

cerebri obſtruit, & ſpiritus torpidos reddit, totamq́; cerebri ſubſtantiam nimiùm humectat & refrigerat.

Totum hoc malum mirificè vel arcetur, 50
vel curatur ſobria & congruenti victus ratione: nimirum abſtinendo à potu calido & fumoſo, niſi fortè exigua ſit quantitas. Etſi enim vinum ſit calidum, tamen crebrò & magna copia hauſtum, frigidos morbos parit: nimirum deſtillationes, tuſſes, coryzas, apoplexiam, paralyſim. Ratio eſt, quia caput vaporibus implet, qui ibidem refrigerati, in frigidam pituitam, quæ iſtorum malorum cauſa eſt, denſantur. Neque tantùm à potu calido & fumoſo, ſed etiam à copia omnis humidi abſtinendum, & quantum fieri poteſt, ſicca diæta vtendum. Hac enim fit vt ſuperflua humiditas vel non gignatur, vel genita conſumatur; & conſequenter vt obſtructiones, quæ ab ea prouenìebant, tollantur, & viæ ſpirituum laxentur, & ipſi ſpiritus extenuentur, debitumq́; ſtatum conſequantur, & cerebro natiuum redeat temperamentum, fiatque vnà cum ſpiritu idoneum, vt phantaſiæ & memoriæ deſeruiat.

Quartum COMMODVM eſt vigor ingenij 51
in excogitando, ratiocinando, inueniendo, iudicando; & aptitudo ad diuinas illuſtratio-

VIGOREM INGENII TVETVR.

ſtrationes ſuſcipiendas. Hinc fit vt homines abſtinentiæ dediti ſint vigilantes, circumſpecti, prouidi, boni conſilij, recti iudicij. Si de diſciplinis agatur, facilè excellunt in iis, quibus animum applicuerint. Si de oratione, meditatione, contemplatione; magna facilitate, voluptate, & guſtu ſpiritali ea obeunt. Oſtendunt id ſuo exemplo antiqui Patres & Eremitæ, qui cùm eſſent abſtinentiſſimi, ſemper mente vigebant, & totas noctes in oratione, rerumque diuinarum commentatione traducebant, tanto animi ſolatio, vt in paradiſo verſari ſibi viderentur, & temporis fluxum non perciperent. Hac ratione ad ſummam ſanctitatem & familiaritatem Dei peruenerunt, & dono prophetiæ ac miraculorum ornati ſunt, & toti mundo admirabiles extitere. Cùm enim perpetuò mentem ſurſum erectam, Deoq; intentam tenerent, digni habiti fuere, ad quos Deus viciſſim ſe inclinaret, eos eximiè illuſtrãdo, (iuxta illud Pſal. 33. *Accedite ad eum, & illuminamini*) ſuorumque ſecretorum faciendo participes, & operum mirabilium adminiſtros: nimirum vt mundus hinc intelligeret, quantopere vita illorum Deo placeret, & ad eorum imitationem ac venerationem excitarentur.

52 Sunt etiam hoc tempore plurimi, qui eadem

dem

dem abſtinentiæ via ad ſapientiæ & virtutum Chriſtianarum culmen nituntur: è quibus aliqui ſcriptorum ſuorum multitudine & eximia eruditione omnibus ſunt admirationi. Nemo abſque ſobrietatis præſidio ſimile quid præſtare poterit: quòd ſi obſtinatè conetur, ſe ipſe ante tempus conficiet. nemo ſine huius virtutis ope paſſiones ſuas frænare, animi tranquillitatem obtinere, mentis functiones circa res diuinas facili modo, & cum voluptate obire, ad inſignem ſanctitatis gradum pertingere. Horum omnium veluti baſis & fundamentum eſt ſobrietas, vt docet Caſſianus lib 5. qui eſt de Gaſtrimargia, cap. 14. & 17. Vnde Sancti omnes, qui celſam perfectionis Euangelicæ turrim ædificare voluerunt, ab hac, tamquam fundamento totius ædificij ſpiritalis, inceperunt.

Nec obſtat, quòd fides ceterarum om- 53
nium virtutum, & conſequenter totius ſtructuræ ſpiritalis, dicatur fundamentum: quia fides eſt quidem intrinſecum & primarium fundamentum, cui directè ceteræ virtutes innituntur; ſed abſtinentia eſt fundamentum extrinſecum, ſecundarium, & ſubſeruiens: quatenus nimirum remouet ea quæ vſum fidei & functionem potentiæ intellectiuæ vel impediunt, vel difficilem, inamœnam,

nam,& laborioſam reddunt;& ſimul ea ſuppeditat adminicula,quibus functiones illius potentiæ reddantur illuſtres,faciles & delectabiles. Omnis enim profectus ſpiritualis pendet ex vſu intellectus, & fidei quæ in intellectu reſidet. Non enim poſſumus amare aliquod bonum, aut in eius amore proficere; nec odiſſe malum, aut in eius odio creſcere, niſi illud ab intellectu ad mouendum affectum nobis proponatur. Vnde qui ita diuino munere comparatus eſt, vt cæleſtia & diuina ſemper eius menti obuerſentur, (ſicut accidit Apoſtolis,& multis Apoſtolicis viris)is facili negotio terrena omnia contemnet, & ad ſublimem ſanctitatis & meritorum gradum conſcendet; ac proinde in cælo illuſtrem gloriæ coronam obtinebit. Voluntas enim facilè ſe conformat iudicio intellectus, quando res ei non raptim, ſed continuè & acriter ab intellectu proponitur. Ex quibus patet, ea quæ mentis functiones impediunt, obſcurant, vel difficiles & laborioſas reddunt, plerumque in cauſa eſſe, cur neque in diſciplinis, neque in pietatis officiis, neque in ſanctitate vitæ, ad inſignem perfectionis gradum perueniatur: quæ verò functiones intellectus reddunt faciles, expeditos, illuſtres, delectabiles, præſtare hominem idoneum, qui facili negotio & cum volu-

voluptate rebus ſpiritualibus intendat,& ad excellentem ſapientiæ ſanctitatiſque menſuram pertingat.

Itaque cùm ſobrietas hanc vim habeat, vt tollat ea quæ mentis conſiderationem vel impediunt, vel difficilem & inamœnã reddunt;& ſuppeditet ea quæ facilem & iucundam efficiunt, meritò fundamentum ſecundarium ſapientiæ & profectus ſpiritualis dicẽda eſt. Qua autem ratione id faciat, pátet ex dictis ſuprà. Quæ enim ſpeculationem impediunt ac difficilem reddunt, ſunt iſta: nimia cerebri humiditas, vaporum & fuliginum abundantia, meatuum cerebri obſtructio, nimia ſanguinis copia, ſpirituum feruor à ſanguine vel bile prouenìens, vapores bilioſi vel melancholiæ aduſtæ caput petentes, humor bilioſus vel melancholicus cerebrum occupans. Hæc omnia impedimenta ſi nondum adſint, ea præcauentur ſobria diæta, vt non irrepant: ſi autem adſint, ſenſim vincuntur & emendantur, adhibita ſimul, ſi neceſſe ſit, quorumdam pharmacorum ope, maximè initio; niſi fortè malum ſit inueteratum & incurabile: vt interdum in melancholia & pituita cerebrum per protopathiam occupante, per quam amentia ſtabilis inducitur, accidit. Neque ſolùm tollit impedimenta ſpecula- 54

tionis, sed etiam suggerit adminicula speculandi; nimirum probum sanguinem, & consequenter puros & benè temperatos spiritus, & congruũ cerebro temperamentum. Nam & ipsum temperamentum cerebri, quod per intemperantiam factum est nimis vel humidum, vel frigidum, vel siccum, vel calidũ, per diætam sensim emendatur, & ad mediocritatem reducitur.

55 Fructus hic sobrietatis maximi æstimãdus est. Quid enim optabilius homini Christiano, & presertim religioso, quàm in longa senectute vti mente sana, alacri, expedita, & vegeta ad omnes suas functiones? Nam præterquam quòd hoc per se valdè iucundum sit, maximum nobis bonum spiritale, si velimus, adducit. Tunc enim post longam experientiam præcedẽtis ætatis, mundi vanitas clariùs cognoscitur, & animo vilescit: tunc cælestia nobis magis sapere, & terrena contemni incipiunt: tunc futura quæ impendent assidue versantur ob oculos, vt dignè ad ea nos comparemus: tunc omnis ea notitia & experiẽtia, quam ab ineunte ætate vsq; ad illud tempus comparauimus, nobis est adminiculo, eiusque suaues fructus carpimus. Tunc sedatis animi affectibus & turbellis, cum magna voluptate & facilitate incumbere possumus orationi, meditationi

QVANTI HIC FRVCTVS SIT MOMENTI.

rerum

rerum diuinarum, lectioni sacræ Scripturæ, & sanctorum Patrum, & assiduè aliquid pij animo voluere, aliquam diuini eloquij sententiam (more sanctorum Patrum) ruminare; preces canonicas insigni attentione persoluere, sacrificium Missæ magna reuerentia & deuotione offerre. Mirum dictu est, quanta in omnibus istis mentis officiis sobriæ senectuti sit facilitas, quanta voluptas, quanta animi consolatio, & consequenter, quantum meriti & præmij possint hinc sibi comparare.

Hæc potissimùm causa me impulit ad 56
hunc tractatum scribendum, nimirum vt hominibus piis, & præsertim religiosis, tantum bonum commendarem, quò & ipsi diu sani viuere, & Deo cum magna facilitate & gaudio seruire, & animum suum diuinis inspirationibus & illustrationibus suscipiendis aptare, & maximos bonorum operum thesauros sibi congregare possint. Parui quidem facienda, parumque vtilis est longa vita, si sęculo potiùs quàm Deo seruit, si auaritiæ vel ambitioni, vel voluptati dedita: verùm si Deo tota est mancipata, virtutisque officiis addicta, maximi est pendenda, & vtilissima. Itaq. etsi sobrietas eam vim habeat, vt omnibus, nō solùm qui pietati, sed etiam sæculo dediti, corpus sanum & mentem ve-

getam præſtet; tamen illis potiſſimùm eſt
ſectanda, qui pietatem colunt, & Deo quàm
maximè placere ſtudent: quia his maximam
voluptatem etiam in hac vita, & poſteà co
pioſiſſimum in æternitate fructum adfert.
57 Quintum COMMODVM eſt, quòd libidi
STIMVLOS CARNIS MITIGAT. nis impetum extinguat, & tentationes car
nis mirificè ſedet, & magnam carni ac ſpir
tui tranquillitatem conciliet. Rectè dix
quidam: *Sine Cerere & Baccho friget Venu*
Hoc remedio aduerſus iſtud malum vſi ſu
omnes quotquot ſanctitate illuſtres fuere.
ſanè, poſt gratiam diuinam nullum eſt ef
cacius: quia ſobrietas & materiam, & ca
ſam impulſiuam, & cauſam excitanté ſu
trahit. *Materiam* voco copiam ſpermat
*cauſam impulſiuam*, copiam ſpiritus anim
lis, quo ſperma expellitur: *cauſam excit*
*tem*, imaginationem rerum venerearu
Hæc imaginatio excitat primùm concu
ſcentiæ paſſionem: hæc ſtatim commo
ſpiritus ad expulſionem; hi commoti vrg
& niſi voluntas cohibeat, perficiunt. Vi
re hunc impetum, præcipuũ certamen
minis Chriſtiani, præſertim florenti æt
& natura adhuc robuſta.
58 Sobrietas materiam & cauſam impel
tem ſubtrahit: quia ſi adſit copia ſperm
facit vt ſenſim minuatur tum quantit

tum calore. Similiter minuit copiam & feruorem ſpirituum, abſtinendo à calidis & flatulentis cibis; à vini & cereuiſiæ potentis vſu, ſaltem quamdiu opus eſt, vt ad mediocritatem deueniatur. Imminuto autem & temperato ſpermate ac ſpiritibus, ſponte ceſſant libidinoſæ imaginationes; vel ſi occurrant, facilè excutiuntur (niſi fortè Dei permiſſu à diabolo ſuggerãtur:) quia oriuntur per quamdam ſympathiam ex diſpoſitione corporis; nimirum ex copia ſeminis & ſpirituum, ſicut imaginationes alię, quæ humoris dominantis conditionem ſequuntur, vt ſuprà oſtenſum. Cuius ſignum eſt, quòd ſobrietatis cultores ab huiuſmodi imaginationibus & tentationibus plerumque ſint liberi, & raró admodum illis vexentur. Quòd ſi cauſarum illarum copia non adſit, facilè ſobrietas præcauet ne naſcatur: dum facit vt non comedas aut bibas ampliùs quàm ſuſtentatio corporis poſtulat. Non enim quantitatem eorum quæ aſſumit, metitur appetitu, qui maximè fallax; ſed ratione, quæ ſpectat quid & quantum corpori conſeruando, & functionibus animi congruat.

59 CVR APPETITVS FALLAX.

Cur verò appetitus fallax ſit, cauſa eſt duplex. Prima eſt, quia nõ ſolùm appetit quantum neceſſarium conſeruando corpori, ſed etiam quantum ſeruire poteſt procreationi.

Ad vtrumque enim finem insitus homini & ceteris animantibus esculenti & potulenti appetitus; nimirum ad conseruationem indiuidui,& ad propagationem speciei.Itaque ratio dictat iis qui castè viuere & incitamentis libidinis carere volunt, non esse ob sequendum appetitui,sed dimidia solùm e parte ei satisfaciendum: nimirum quatenu appetit necessaria corporis sustentation quod si fiat, nulla erit seminis copia, nul vel exigui libidinis stimuli. semen enim e superfluum alimenti; nimirum quod co pori alendo non erat necessarium. Vbi erg non plus alimenti sumitur quàm alenc corpori sit opus, ibi vel nihil, vel parum superflui, quod in semen dispensetur.

60 Altera causa cur appetitus sit fallax, e quia sæpè longè plus appetit quàm vtriq fini ( nempe sustentationi proprij corpo & propagationi naturæ) conueniat : idq; ob stomachi prauam dispositionem , vt in fame canina, boulimia, & cùm hum melancholicus tunicis stomachi impact vel ob ciborum mangonia & condimen qui sua varietate, & nouo sapore assic orexin & gulam prouocant. Quam ob c sam talis varietas & exquisita epularum structio omnibus sobrietatis & castit cultoribus, imò omnibus qui suæ valetu

nis curam habent maximè vitanda, vt passim Medici tradunt. Qua de re suprà diximus.

Ex quibus perspicuum est, in sobrietate & abstinentia ad libidinem domandam longè maiorem esse vim, quàm in aliis corporis afflictationibus, ciliciis, disciplinis, chameunia, labore manuum. Hæc enim exteriùs tantùm corpus affligunt, & cutem perstringunt; causam verò mali, quæ interiùs latet, non attingunt. Abstinentia verò causam ipsam ex fibris & venis intimis subducit, & naturę temperamentum ad mediocritatem reuocat. Itaque hæc omnibus, qui isto malo vexantur, consulenda.

Hactenus de sobrietatis commodis & 61
fructibus: quæ omnia possent sanctorũ Patrum testimoniis confirmari, sed ea breuitatis causa pręterrmitto, vnius D. Chrysostomi sententia contentus. Is Homil. 1. de ieiunio ita scribit: *Ieiunium, Angelorum imitatio est pro nostra virili, cõtemptus præsentium, schola precum, alimonia animæ, frænum oris, mitigatio concupiscentiæ, vt probè norunt qui ieiunant: mollit furorem, campescit iram, sedat fluctus naturæ, excitat rationem, claram reddit mentem, alleuiat carnem, fugat nocturnas fœditates, capitis dolores tollit, claros adfert & colores & aspectus. Ieiunis gestus compositi,*

*expedita lingua, recta cogitatio*, &c. Vide eumdem Homil. 1. in Genesim. Simili multa legere est apud Basilium oratione de ieiunio; Ambrosium lib. de Elia & ieiunio Cyprianum orat. de ieiunio, & alios.

62 Dicet aliquis molestam esse istam diæt parsimoniam, vt quæ hominē perpetua fa me torqueat; ac proinde satius esse citò mo ri; quàm adeò duro remedio miserá vitan trahere; iuxta dictum cuiusdam, cui cū crus esset secandum, recusauit, inquien *Non est tanto digna dolore salus*.

AN SIT MOLESTA.

Respondeo Primò, Initio quidem es nonnihil molestam, ob contrariam consu tudinem, & stomachi distentionem; verū sensim ea molestia tollitur. Non enim pentè à magna quātitate ad exiguam tra eundum, sed sensim singulis diebus aliqu detrahendo, donec ad iustam mensuram deuentum: vt sæpè Hippocrates docet. enim sensim absque molestia stomach contrahitur, & auiditas, quæ antè sentie tur, tollitur. Stomacho autem ad iustum debitum modum contracto, nulla ampl est molestia in sobria diæta: quia exigua quantitas eius capacitati & viribus aptè spōdet. Cuius signum est, quòd initio Q dragesimę abstinere à ièntaculo, plerisq. aliter consueuere, sit graue; sed sensim

vsu difficultas illa tollitur: & tantum commodi ex abstinentia multi sentiunt, vt perpetuò abstinere ientaculo cupiant. Idem multi experiuntur in carenda cœna. Simili modo cùm quis nonnihil assueuit, non est molestum abstinere à quibusdam cibis minus salubribus, etiamsi gula priùs eos valdè affectaret. Itaque falsum est quod obijcitur, sobriam diætam perpetua fame hominem torquere.

Respondeo Secundò: Esto, aliquid molestiæ in tali diæta multo tempore sentiatur (quod tamen non est ita) sed cogitandú est, exiguam illam molestiam maximis commodis & fructibus compẽsari. Sobria enim diæta morbos pellit, corpus agile, sanum, purum, à fœtore ac fœditate alienum præstat, longæuitatem adducit, somnos quietos & placidos inducit: epulas communes suaues & iucundas efficit; sensibus incolumitatem, memoriæ vigorem, ingenio perspicaciam, claritatem, & ad diuinas illustrationes excipiendas aptitudinem confert; passiones sedat, iracundiam & mœroré pellit, libidinis impetum frangit. Denique corpus & animam maximis bonis replet: vt meritò mater sanitatis, hilaritatis, sapientiæ, & omnium virtutum dici possit.

E contrario vita inordinata exiguam il-

INCOMMODA VITAE INTEMPERATAE.

lam & breuem voluptatem quam gulæ adfert, innumeris compensat incommodis. Nam & ventrem suo pondere grauat, sanitatem perdit, morbos plurimos introducit, corpus fœdum, olidum, sordidum, muco & excrementis plenum reddit, libidinem accendit, passionibus animam subijcit, sensu obtundit, memoriam debilitat, ingenium & iudicium obscurat; denique mentem a omnes suas functiones, ad disciplinas, a orationem & meditationem, ad sublimia & salutaria omnia hebetat & ineptiorem red dit. quo fit vt & in pulcherrimarum rerun scientia, & in vitæ sanctitate, & in merit bonorum operum minor sit profectus. A quale & quantum bonum est, cuius cau hæc omnia mala sustinentur? Breuis & mo mentanea gulæ voluptas; quæ tunc solù sentitur, cum cibus manditur, & in ve trem traijcitur; quæque & per se vilis est, v pote nobis cum bestiis communis, & ex guam corporis partem afficit, nempe li guam, palatum & fauces. Huius causa or nia ista sustinentur, tantaque mala tolera tur. Huius appetitio est ratio totius difficu tatis, quæ in sobrietate sentitur. Si enim nu la esset in sumendo cibo & potu volupta nulla esset in abstinendo difficultas. Nil aliud boni habet intemperantia præter

le

lem illam & momentaneam gulæ oblectationem. Quàm miſerum eſt & homine indignum, ſe reddere huius mancipium, eiuſq; cauſa tanta incommoda & diſpendia ſuſtinere! Quantum abſinthij & fellis pro illa modica dulcedine refunditur!

Hæc diligenter conſideranda & perpen- 65
denda viris prudentibus, maximè eccleſiaſticis, & Deo dicatis, quorum profeſſio eſt functionibus mentis vacare, & rebus diuinis intendere. Si enim iſta accuratè expendamus, fieri nequit, quin ſobrietas nobis ſit placitura, & facilis ac iucunda futura; intemperantia verò horrori & deteſtationi. Pudebit nos noſtræ mollitiei, pudebit tantæ vilitatis & imbecillitatis animi, quòd gulæ obſequiis ita ſimus ſubiecti, quòd duro eius imperio adeò ſeruiliter pareamus, quòd viliſſimis & momentaneis eius illecebris non poſſimus reſiſtere. Quid turpius aut magis dedecoroſum, quàm eſſe mancipium gulæ & ventris? Quid ſtultius, quàm propter modicam gulæ voluptatem renuntiare omnibus animi & corporis bonis quæ nobis adfert ſancta ſobrietas; & exponere ſe omnibus incommodis & malis quæ corpori & animo irrogat intemperantia? Miſeram mortalium ſortem, quæ tantæ vanitati ſubiecta eſt, tantis tenebris occæcata, tantis errori-

roribus obnoxia! cuius mens in iudicando
& eligendo, inani ſpecie boni delectabili
quaſi per ſomnium deluditur.

66 Hæc de ſobrietate, quatenus medium e
& inſtrumentum optimum ſanitatis corpo
ris, & vigoris mentis in longam ſenectute
conſeruandi, & maxima bona vtrique pa
ti, tam temporalia quàm ſpiritualia conſ
quendi, dicta ſufficiant: quæ vt multis ſ
lutaria ſint, Deum enixè rogo. Finem itaq
faciam verbis B. Petri omnes ad ſobrie
1. Pet. 5. tem hortando: *Fratres, ſobrij eſtote & vi*
*late; quia aduerſarius veſter diabolus ta*
*quam leo rugiens circuit quærens quem de*
*ret; cui reſiſtite fortes in fide.* Non enim
lùm ad carnis tentationes, quibus maxi
pars mundi ſuccumbit, vincendas valet
brietas; ſed ſimpliciter ad omnes: ſicut
iam ad omnes iuuat virtutes, vt ex iis, c
ſuprà deduximus, eſt perſpicuum.

LVDOVICI CORNARI VENETI

# TRACTATVS DE VITÆ SOBRIÆ COMMODIS.



ERTVM est, vſum in hominibus ſucceſſu temporis verti in naturam: ita vt illos quodammodò cogat ad ea vſurpanda, quibus conſueuerunt, ſiue bona ea ſint, ſiue mala. Pari modo in multis rebus videmus vſum conſuetum habere plus virium quàm rationem. Neque id negari poteſt. Imò crebrò cernimus, eum qui probus eſt, conſuetudine improbi ex probo fieri improbum. Et ſicut bona conſuetudo facilè conuertitur in prauam: ita è contrario praua ſubinde reducitur ad bonam. Nam is qui ex probo conſuetudine praui factus eſt prauus; is conſuetudine viri probi rurſus redit ad probitatem priſtinam. Et hoc totum procedit ex vi vſus & conſuetudinis, quæ reuerà eſt magna. 1

VIS CONSVETVDINIS.

Quæ cùm mecum ipſe perpenderem, 2
animaduerti ex vi vſus in noſtram Italiam

non

TRIA MALA CONSVETVDINE INVECTA.

non ita pridem, imò æuo meo, tres mal
mores inuectos. Primus eſt, adulatio,
aulicæ cærimoniæ. Secundus, viuere iux
ſenſum & doctrinam Lutheranam: quæ r
tio viuendi ab aliquibus immeritò defe
ditur conſuetudine. Tertius, crapula. H
tria vitia, vel potiùs crudelia vitæ huma
monſtra, noſtris temporibus ſuſtulerun
vita ciuili ſinceritatem, ab animo relig
nem, & à corpore ſanitatem. Quamobr
ſtatui tractare de vltimo, & oſtendere
abuſum; vt, ſi fieri poſſit, tollatur. Quod
opinionem Lutheranam, & adulation
attinet, breui præclarum aliquod ingeni
laborem ſumet ea refutandi, ſicque ſp
ante mortem me viſurum hos tres abu
extinctos, & noſtram Italiam antiquis
ſanctis moribus ſuis reſtitutam.

CRAPVLAM VOCAT OMNEM INTEMPERANTIAM ET EXCESSVM NON SOLVM IN POTV, SED ETIAM IN CIBO.

3 Vt ergo veniam ad id de quo ſtatui t
ctare: Dico *crapulam* eſſe rem pernicioſ
quia vitam ſobriam extinxit, & plurim
ſibi ſubiecit. Et quamuis omnes norint,
*pulam* procedere è vitio gulæ, & vitam
briam à virtute temperantiæ: nihilomi
*crapula* habetur res liberalis & honorab
vita ſobria res ſordida & contemptu di
Hoc totum procedit ex vi conſuetudi
quam ſenſus & appetitus ſenſualis in
duxerunt, qui ita ineſcarunt & inebria
ho

homines, vt relicta bona via, se conuerterint ad sectandam prauam, quæ illos latenter conducit ad peregrinas & letiferas infirmitates, & præmaturam senectutem, cùm priusquam quadragesimum ætatis annum attingant, pænè sint decrepiti. Oppositum, vita sobria, priusquam esset hinc abacta, præstabat, conseruando homines in prospera valetudine, etiam anno ætatis octuagesimo.

O miseram & infelicem Italiam! non 4
aduertis *crapulam* quotannis tibi plures eripere personas, quàm posset è medio tollere vel tempus grauissimæ pestis, vel multi armorum conflictus? Quid dicam de tuis conuiuiis verè inhonestis, quæ iam passim in vsu; quæ adeò sunt grandia & intolerabilia, vt mensæ satis capaces fieri nequeant, propter infinitam ciborum multitudinem, qui imponuntur; ita vt opus sit lances alias aliis in cumulum imponere? Quis posset viuere in tantis excessibus, & vitæ humanæ infestis venenis? Per amorem Dei ponatur in istis modus: quia certus sum, Maiestati diuinæ ea maximè displicere. Abigatur ista noua mors: illa nostris maioribus inaudita pestis, ne tanta damna animis corporibusq; inferat. sicut publica auctoritate fiunt prouisiones annonæ salubris: ita & in vsu mode-

LVXVS CONVIVIORVM.

moderatio præſcribatur, quæ valetudini ci-uium ſit conſentanea.

5 Nec deſunt crapulæ exterminandæ etiam priuata remedia, quibus quilibet apud ſe vt poterit; nimirum ſi viuat ſecundùm natu-ræ ſimplicitatem, quæ paucis eſt content teneatque medium ſanctæ temperantiæ e rationis præſcripto, & aſſueſcat non come dere amplius quàm vitæ neceſſitas poſtule certò ſibi perſuadens, illud amplius infirm tatem eſſe & mortem. Cogitet voluptate palati momentaneam, ſed noxam qua infert corpori & moleſtiam diuturnan eamque tandem ipſum corpus vnà cu anima perimere. Vidi ego multos ex m amicis præſtantiſſimi ingenij & nobilis n turæ, florenti ætate abreptos iſta peſte i temperantiæ, qui ſi viuerent, eſſent & mu do ornamento, & multis mortalibus ſo tio. Itaque vt tantis damnis occurram poſterum, ſtatui hoc breui diſcurſu pate cere, *Intemperantiam* eſſe abuſum, qui f lè poſſit tolli, vita ſobria in eius locum troducta. Quod eò libentiùs faciam, qu multi iuuenes ingenio præſtantes me hoc obſtrinxerunt. Cùm enim viderint rentes ſuos ætate florenti extinctos, & m ætate 81. annorum adeò ſanum & va tem, inceſſit illis deſiderium eódem pe

nie

niendi: meque rogarunt, vt modum, quem ea in re tenui, aperirem. Itaque vt illorum honesto desiderio faciam satis, & simul alios multos, qui hoc expendere volent, iuuem: declárabo causas quæ me compulerunt intemperantiam deserere, & vitam sobriam capessere, narrando modum, quem ea in re secutus sum, & quidnam bonus iste vsus in me sit operatus. Hinc clarè cognoscetur, quàm facile sit, vitium intemperantię superare. Adiungam in fine, quantos fructus ex vita sobria capiamus.

Dico ergo, infirmitates, quæ non solùm initia in me dederant, sed etiam magnos progressus fecerant, causam mihi præbuisse relinquendæ intemperantiæ, cui multùm eram addictus. Per hanc enim & prauitatem mei temperamenti (cùm stomachus mihi esset frigidissimus & humidissimus) incideram in varios morbos, nempe in dolorem stomachi, & sæpè lateris, initiaq; podagræ, cum vna febricula ferè continua, & siti perpetua. Ex hac pessima dispositione non aliud mihi restabat expectandū, quàm vt post multas vitæ molestias ac dolores finem acciperem per mortem: cùm tamen vita mea tantum per naturam adhuc abesset à termino, quantum per intemperantiam ei erat propinqua. Cùm igitur hisce modis

6 CAVSAE CVR AVCTOR VITAM SOBRIAM SIT AMPLEXVS.

affectus essem ab anno trigesimoquinto vsq;
ad quadragesimum ætatis meæ, adhibitis &
tentatis omnibus remediis absque fructu,
dixerunt Medici, vnam adhuc meis malis
superesse medicinam, si velim ea constante
vti, & patienter continuare: nempe *vitam
sobriam* & ordinatam: hanc habere maxi-
mam vim ad sanitatem recuperandam &
conseruandam, sicut ei contraria maximam
vim habet ad eam labefactandam & extin-
guendam; vt ego iam experientia didice-
ram. Illa enim homines prauæ complexio-
nis, & ætate decrepitos conseruat sanos: ha
etiam ætate florentes, & perfectissimæ com-
plexionis prosternit, & longissimo tempo
in morbis detinet. Quod etiam ipsa rat
conuincit. Nam contrariæ causæ contr
rias habent operationes & effectus: vitia n
turæ sæpè arte emendari; terrasque steri
& malignas mangonio agriculturæ red
fertiles & fructiferas. Addebant, nisi tali
medio tunc vterer, intra paucos menses
eò redactum iri, vt amplius iuuari nequea
& posteà intra paucos alios moriturum. A
ditis his rationibus, cùm abhorrerem
morte adeò præmatura, & premerer assi
morborum doloribus, persuasus fui, ex t
perantia & intemperantia necessariò su
dictos contrarios effectus nasci debere

ſpe bona vitandæ mortis, & emergendi è doloribus, animatus, ſtatui me dedere vitæ ordinatæ.

7 Itaque accepto ab illis modo quem deberem tenere, intellexi me non poſſe comedere aut bibere niſi è cibis & vino, quæ vocantur infirmorum, idque in modica quantitate. Idem mihi anteà mandarant: ſed ego tunc temporis cùm modo meo viuere vellem, & tales cibos faſtidirem, non acquieſcebam, ſed veſcebar cibis palato gratis, & cùm ſentirem internos ardores, bibebam vina guſtui amica, idque magna copia: nec tamen ea de re quidquã Medicis dicebam, vt paſſim moris eſt infirmorum. Sed poſtquam ſtatui ſectari temperantiam & rationis ductum, & viderem non eſſe rem difficilem, ſed proprium & debitum hominis officium, ita me addixi huic viuendi rationi, vt numquam à recto tramite deflecterem. Quod cùm facerem, paucos intra dies cœpi cognoſcere, tali modo me plurimùm iuuari, eumque continuando, intra ſpatium temporis minus anno (etſi videri queat alicui incredibile) fui ab omnibus meis infirmitatibus prorſus immunis & liber.

Sanus effectus, cœpi cõſiderare vim temperantiæ, & ita mecum reputare: Si temperantia tantas habuit vires, vt tanta mea ma-

la profligaret,& ſanitatem adduceret; multò magis vim habebit,vt mihi ſanitatẽ conſeruet,& prauam meam complexionem iuuet, & debilem ſtomachum corroboret. Quapropter diligẽtiſſimè cœpi inueſtigare, qui cibi propoſito meo congruerent,qui aduerſarentur: & ſtatui experiri, ſi illi qui guſtui placent, mihi commodum an noxam adferrent; & an prouerbium illud, quo homines gulæ dediti, ſe tueri ſolent, *Quod ſapit, nutrit & iuuat*,ſit veritati conſentaneũ. Hoc cùm facerem,deprehendi eſſe falſum: nam vina fortia & frigidiſſima optimè mihi ſapiebant; ſimiliter melones & alij fructus, lactuca cruda, piſces, caro porcina,tortulæ, legumina, cibi ex paſta farinæ, & ſimiles; tamen ex his omnibus nocumentum ſentiebam. Itaque experientia fretus, ciborum illa genera, & vina fortia, & potionem frigidam reliqui, aſſumpto vino quod ſtomacho meo eſſet commodum, eaque mẽſura, quæ facilè poſſet concoqui. Idem feci in cibis quod ad qualitatem & quantitatem attinet;ſimul ita aſſueſcens,vt numquam appetitu cibi potúſve ſaturo è menſa diſcederem, ſed poſſem amplius comedere & bibere; ſecutus ea in re dictum commune: *Se non ſatiare cibis, ſtudium eſt ſanitatis.*

9 Hac ratione ſubmota intemperantia, me

addixi

addixi vitæ ſobriæ & regulatæ: quæ primò in me operata eſt id quod dixi, nimirum vt interuallo minore quàm vnius anni liberatus fuerim omnibus malis, quæ tanto tempore me obſederant, & reddita erant quaſi incurabilia: deinde vt in poſterum non ampliùs quotannis in morbũ inciderem, ſicut anteà ſolitus eram, cùm ſenſibus & appetitui obſecundarem. Ab eo itaque tempore liberatus fui, & ſaniſſimus effectus, idq́; mihi in hanc horam continuauit: eò quòd à ſuſcepta ſobriæ vitæ ratione numquam diſceſſerim. quæ ſua vi admirabili efficit, vt cibus & potus congrua menſura aſſumptus, vim ſuam corpori relinquat, & ſuperflua ſine difficultate exeant, nullo prauo humore in corpore generato.

Cum hac diæta, ab aliis quibuſdam nocumentis mihi caui, nimirum à nimio calore, frigore, fatigatione, vigiliis, & ab exceſſu in opere coniugali: itemque ab habitatione noxij aëris, à ventis & ſolis ardore. Etſi enim in menſura cibi & potus ratio valetudinis potiſſimùm conſiſtat; tamen illa quoque quæ iam commemorata, ſuam vim habent. Seruaui me quoque, quantum potui, immunem ab odio & melancholia, aliiſq́ue animi perturbationibus, quæ magnam in corpora noſtra vim obtinent. Non tamen ita potui 10

me ab omnibus istis seruare liberum, quin subinde in quædam inciderem: sed ea res mihi ad hoc adminiculo fuit, vt cognoscerem per experientiã, illa non magnam vim habere, nec magna posse damna inferre in corpora, quæ moderatione cibi & potus benè sunt disposita: ita vt verè possim dicere, eos, qui in duobus istis, quæ per os intrant, congruam mensuram seruauerint, ab aliis excessibus parum nocumẽti passuros. Confirmat id Galenus, cùm ait, omnes alios excessus, v.g. solis ardorem, frigora, ventos, labores, &c. parum ei nocuisse, eò quòd in duobus illis, quæ per os intrant, nimirum in cibo & potu, debitam moderationem seruaret; ac proinde ab illis incommodis numquam ægrotasse, nisi per vnum diem. Id ita se habere, per experientiam cognoui, sicut testari possunt multi qui me nouerunt. Sæpè enim passus frigora, calores, & alia huiusmodi corporis incommoda; sæpè animi non modicas vexationes: sed parum hæc mihi nocuerunt, cùm tamen aliis qui temperatè non viuebant, nocuerint plurimùm. Cùm enim frater meus, & alij quidam de mea familia viderent motam mihi à viris potentibus litem maximi momenti, & metuerent ne causa caderem, correpti sunt humore melancholico, qui in corporibus vitæ inordina-

dinatæ ſolet abundare, qui malignitate contracta ita increuit, vt eis mortem præmaturam attulerit. Ego verò, cui res maximè debebat eſſe cordi, nihil paſſus ſum incommodi; eò quòd talis humor in me non eſſet ſuperfluus: quinimò vt mihi ipſe animum adderem, conabar credere, diuina prouidētia hanc litem mihi excitatam, vt cognoſcerem quantam vim ſobria vita in corporibus animiſque noſtris habeat, ac tandem me fore victorem; ſicut paulò pòſt euenit. Nam in fine victoriam retuli magno meo honorē, & fructu rei familiaris. Vnde percepi maximum tum gaudium, quod tamen corpori nocumentum inferre non potuit. Ex quibus perſpicuum eſt, neq. melancholiam, neque alium animi affectum nocere poſſe corporibus vitæ temperatæ.

Ampliùs dico, etiam contuſiones & la- 11
pſus, qui aliis periculum mortis adferre ſolent, & grauiſſimè afficere, non poſſe niſi modicum nocumentum, & modicum dolorem talibus corporibus adferre. Hoc ita eſſe, experientia probaui cùm eſſem ſeptuagenarius. Cùm enim rheda celeriter procederem, accidit eam euerti, & ſic euerſam per aliquod ſpatium impetu equorum raptari. Hinc grauiter mihi læſum caput & corpus vniuerſum, & inſuper alterum brachium, &

altera tibia ſuis iuncturis diuulſa. Domum relatus, cùm à Medicis viderer adeò malè mulctatus, concluſerunt me intra triduum eſſe moriturum. Nihilominùs poſſe in omnem euentum adhiberi duo remedia, ſectionem venæ, & medicamentũ euacuans; vt humorum affluxus & inflammatio, & febris (quæ certiſſimè mox putabatur ſecutura) impediatur. Ego contrà, cùm ſcirem vitam meam ordinatam tot annis continuatam, humores corporis mei ita temperaſſe & diſpenſaſſe, vt non poſſent multùm conturbari, aut confluxum grauem efficere, recuſaui vtrumque remedium, & ſolùm iuſſi vt tibiam & brachium ſuis iuncturis reſtituerent, & ſingulas partes congruis oleis vngerent: ſicque abſque alio remedio conualui, nullo alio incommodo, nulla alteratione affectus: quæ Medicis inſtar miraculi viſa. Vnde concludo, eos qui vitam temperatam colunt, parum mali ab aliis incommodis ſenſuros.

ORDINATAE VITAE REGVLA PERICVLOSE VIOLATVR.

12 Sed & hoc quoque per experientiam cognoui; ordinatæ vitæ regulam diu obſeruatam, non ſine grauiſſimo incommodo violari. Quatuor iam anni ſunt (accidit enim cùm 78. eſſem annorum) cùm Medicorum conſilio, & meorum importunitate aſſidua inductus ſum, vt aliquid menſuræ conſuetæ

adiice-

adijcerem. Varias rationes adferebant: senilem ætatem non posse tam modico cibo & potu sustentari; neque solùm dandam operam vt natura vtcumque sustentetur, sed etiam robur & vigorem habeat; idque nisi per cibum & potum fieri non posse. Ego contrà, naturam paucis esse contentam: me tot annis modica illa mensura sanum perseuerasse: hanc consuetudinem mihi versam in naturam: rationi consonum esse, vt crescentibus annis & viribus sensim decrescentibus, cibi potusque mensura minuatur potiùs quàm augeatur; vt patiens sit proportionatum agenti: stomachi vim sensim fieri imbecilliorem. Huc pertinere duo prouerbia apud Italos visitata. Alterum: *Qui multum vult comedere, comedat parum*: nimirum, quia parum comedendo protrahit vitam. Alterum: *Plus iuuat cibus qui superest comedenti, quàm qui ab illo comestus.* Vbi insinuatur, nocumentum immoderati cibi assumpti maius esse, quàm sit commodum ex moderato. Verùm hæc omnia, illis assiduè vrgentibus, me tueri non poterunt. Itaque ne viderer obstinatior, & vt amicis gratificarer, cessi tandem, & permisi mensuram cibi augeri, sed duabus dumtaxat vnciis. Cùm enim anteà mensura cibi diurni totius, nimirum panis, vitelli oui, carnis & mineſtræ

eſſet vnciarum 12.exactè penſata,auxi adiectis 2. vnciis ad 14; menſuram potus, quæ vnciarum erat 14. auxi ad 16. duabus ſimiliter vnciis adiectis. hoc augmentum poſt decem dies ita in me cœpit operari, vt ex læto & alacri factus ſim melancholicus & cholericus, adeò vt omnia mihi eſſent moleſta,nec ſcirem quid dicerem aut facerem. Duodecimo die inuaſit me dolor lateris,qui 22. horis durauit: deinde ſuperuenit febris grauiſſima, quæ 35. dies & totidem noctes continuauit; etſi poſt quintumdecimum diem ſemper minor euaſerit. Accedebat, quòd intereà temporis non poſſem capere ſomnum, vel ad vnius horæ quadrantem: vnde omnes iudicabant me moriturum. Nihilominùs egò (Dei gratia) me curaui ſola regula illa viuendi,etſi iam eſſem annorum 78.& hiems eſſet auraque frigidiſſima, & corpus extrema macie confectum. Mihique certum eſt,nihil aliud poſt Deum me à morte liberaſſe, quàm exactam illam vitæ regulam, tot annis à me continuatam: quo tempore vniuerſo nihil mali ſenſi, niſi ſubinde aliquam indiſpoſitionem vnius aut alterius diei. tot enim annorum temperantia, conſumptis prauis humoribus, non permiſerat alios malignos ſubnaſci; neque probos corrumpi, aut malignam qualitatem contrahere,

trahere, ſicut in ſenum corporibus, qui abſque huiuſmodi regula viuunt, euenire ſolet. Nulla in humoribus corporis mei ſenilis malignitas, quæ mortales occidere ſolet. Noua autem illa ex noua inordinatione, de qua dixi, introducta, vim non habuit (etſi malum eſſet grauiſſimum) ad me occidendum.

Ex his clarè perſpici poteſt, quanta ſit vis 13
recti ordinis & inordinationis, temperantiæ inquam & intemperantiæ: quarum illa tot annos me ſanum præſtitit; hæc etſi exiguus fuerit exceſſus, paucis diebus ita proſtrauit. Si mundus ordine conſtat, ſi vita noſtra corporalis pendet ab harmonia & proportione humorum ac elementorum: mirum non eſt, ſi ordine certa regula debeat conſeruari; & inordinatione lædi ac deſtrui. Ordo diſciplinas reddit faciliores; exercitum efficit victorem; regna, ciuitates & familias in pace retinet & confirmat. Vnde cõcludo, vitam ordinatam eſſe certiſſimam rationem & fundamentum vitæ ſanæ & longæuæ; ac veram & ſolam medicinam morborum plurimorum. Neque id quiſpiam negare poteſt, qui rem attentiùs inſpexerit. Hinc Medicus cùm infirmum viſitat, hanc ei primam medicinam præſcribit, vt certa menſura cibum potumque ſumat:

VITA SOBRIA OPTIMA MEDICINA MORBORVM.

eamdem

eamdem commendat iam curato, si sanitatem retinere desiderat. Neque dubitandum est, quin à morbis in posterum liber foret, si talem vitæ rationem teneret: quia omnes illa morborum causas rescecaret, & ita nec Medicis nec medicamentis ei opus foret. Imò si animum ad ea quæ oportet, attendere velit, se ipse Medicum efficiet, & quidem perfectissimum. Nam re vera homo non potest esse aliis perfectus Medicus, sed tantùm sibi soli. Cuius rei hæc est ratio. Quiuis enim diuersis experientiis potest cognoscere naturæ suæ conditionem, suasque occultas proprietates: qualis cibus & pôtus, & quæ mensura naturæ suæ congruat. Hæc tamen non ita possunt cognosci in aliis: quia opus longa experientia, & obseruatione exactissima, quam circa alios non facilè habere possumus; præsertim cùm maior sit diuersitas temperamentorum quàm vultuum. Quis credat, vinum vetus nocere meo stomacho, & nouum iuuare? Me pipere minùs incalescere quàm cinnamomo? Quis Medicorum has duas occultas proprietates mihi indicare potuisset, si ego longa experientia vix tandem eas deprehendere potui? Itaque alter alteri non potest esse perfectus Medicus. Vnde cùm homo non habeat meliorem seipso Medicum, nec melius medicamen-

tum

tum quàm sobriam vitam, perspicuum est hanc omnino amplectendam.

14 Non tamen negauerim quin Medici sint necessarij, & magni pendendi ad cognoscendos & curandos morbos, in quos sæpè incurrunt qui vitam odinatam non sectantur. Si enim amicus, qui te visitat in morbo, & solùm verbis solatur & compatitur, rem tibi gratam præstat: quantò tibi charior debet esse Medicus, qui instar amici te inuisit vt iuuet, remedia adhibet, & salutem tibi promittit? Verùm vt quis sanum se conseruet, sentio deberi amplecti loco Medici vitam regulatã; quæ, vt experientia constat, est medicina naturalis & nobis propria: quia etiam maligni temperamenti corpora conseruat sana, & efficit vt ad longum æuum etiam 100. annorum & ampliùs, vitam proferant, & tandem absque doloribus & humorum perturbatione vitam finiant, ac per puram humoris radicalis consumptionem, instar lampadis extinguantur. Multi putarunt id posse fieri auro potabili, & lapide philosophico (quem Elixir vocant) à multis quæsito, à paucis inuento: sed frustrà sunt, si vita temperata absit.

MEDICI NECESSARII.

15 Verùm homines sensuales & intemperantes (quales plerique sunt) volentes suos appetitus satiare, & gulæ indulgere, etsi videant

CVR SENSIBVS DEDITI REFVGIANT VITAM SOBRIAM.

deant ab intemperantia ſe malè ſubinde tractari: nihilominùs vitam ſobriam refugiunt. quia, inquiunt, *Melius eſt obſequi appetitui, & decem annos minùs viuere, quàm naturam ſuam aßiduè frænare.* ſed non conſiderant quanti momenti ſint homini decem anni vitæ, & ſanæ vitæ in ætate matura, qua maximè perficitur & viget prudentia & ſapientia, & omne virtutum genus, quæ niſi in illa ætate perfectè eſſe nequeunt. Et vt de ceteris taceam, nónne omnes pænè eruditiſſimi libri quos habemus, à ſuis auctoribus ætate matura, & illo decennio, quod illi præ gulæ ſuæ voluptate nihili æſtimant, conſcripti ſunt?

DECEM ANNI VITAE IN AETATE MATVRA MAGNI PENDENDI.

16 Prætereà dicunt iſti ſenſuum ſerui, vitam ordinatam rem eſſe adeò difficilem, vt ſeruari nequeat. Ad hoc reſpondeo, Galenum illam ſeruaſſe, & loco optimæ medicinæ habuiſſe: Platonem quoque & Iſocratem & Ciceronem, alioſque plurimos veterum: & noſtra ætate Paulum tertium, & Cardinalem Bembum, qui idcircò tam diu vixerunt: & è noſtris Ducibus Landum & Donatum; alioſq. plurimos inferioris conditionis, non ſolùm in vrbe, ſed etiam in vicis ac pagis. Itaque cùm multi olim illam tenuerint, & modò adhuc teneant, non eſt res quæ non à quolibet præſtari queat: præſertim cùm

NON ESSE REM DIFFICILEM.

cùm hîc non ſit opus multis aut exquiſitis rebus, ſed tantùm vt quis incipiat,& ſenſim adſueſcat.

Nec obſtat quòd Plato dicat, eos qui in Repub. verſantur,non poſſe vitá ordinatam tenere, quia ſæpè opus eſt calores & frigora, & ventos,& imbres,& niues ac varios labores perpeti, quæ non conueniunt vitæ ordinatæ. Reſpondeo enim huiuſmodi incommoda non eſſe magni momenti (vt ſuprà oſtenſum eſt) ſi vitam ſobriá agas in cibo & potu: quod facile eſt iis, qui in Repub. verſantur,& maximè cõueniens:tum vt à morbis, qui functiones publicas impediunt, ſe præſtent immunes: tum vt mente in omnibus,quæ occurrunt,negotiis magis vigeant.

Obijciunt aliqui: Qui vitam agit regula- 17
tam, comedendo ſemper infirmorum cibos, & exigua quantitate, quid faciet in morbis? qualem diætam capeſſet,cùm eam anticiparit ſanus?

Reſpondeo Primò: Natura, quæ hominem nititur cõſeruare quantum poteſt, nos docet quomodo in morbis debeamus nos gubernare: nam ſubitò tollit appetitum, vt non comedat niſi parum: ipſa enim paruo eſt contenta. Vnde infirmus ſiue anteà vitam regulatam tenuerit, ſiue non, cùm infirmus eſt, non debet veſci niſi cibis morbo con-

congruentibus, idque multò minore mensura, quàm cùm esset sanus. Si enim priorem mensuram seruare vellet; naturam, quæ iam morbo grauata est ac debilitata, opprimeret.

Secundò respondeo, & meliùs: Eum qui vitam sobriam sectatur, non posse in morbum incidere, imò raró & exiguo tempore se sentiet indispositum: quia ratio illa viuendi sustulit mali causam. Causa sublata, tollitur quoque effectus, nempe morbus.

VITAM SOBRIAM AMPLECTENDAM.

18 Quare cùm vita ordinata adeò sit vtilis, adeò virtuosa, pulchra & sancta; digna est quam omnes amplectantur: præsettim cùm facilis sit, & hominis naturæ maximè consentanea. Nemo qui illam sectatur, astringitur vt tam parũ comedat aut bibat quàm ego: nemo vetatur vesci fructibus, pisce, & aliis, quibus ego non vescor. Ego parum comedo, quia tantillum satis est paruo & debili meo stomacho. Abstineo fructibus, pisce, & similibus cibis, quia mihi nocent: qui verò talibus iuuantur, possunt, imò debent illis vti; tantum abest vt sint vetandi. Cuilibet tamen cauendum, ne maiorem quantitatem etiam commodissimi cibi, vel potus assumat, quàm ventriculus ipsius facilè possit concoquere. Vnde qui nullo cibi vel potus genere offenditur, ei sola quantitatis

tatis regula, non qualitatis est seruanda. quæ res factu est facillima.

Nemo hîc mihi obijciat, multos reperiri 19
qui etsi inordinatissimè viuant, sani tamen ad vltimos vitæ terminos perueniunt; quia cùm hæc res sit incerta, periculosa, & rarissimè accidat; non debet eius fiducia nos inducere ad vitam inordinatam. Non est prudentis, tantis se exponere morborũ & mortis periculis ac incommodis, spe euentus felicis, qui rarissimis obtingit. Magis securus est vitæ, senex prauæ complexionis, tenens vitæ regulam, quàm iuuenis robustissimus absque regula viuens. qui tamen probi est temperamenti, potest cum recto vitę ordine longiùs producere vitam, quàm qui est praui. Et potest interdum fieri, vt homo sit tam boni & firmi temperaméti, vt etiam absque tanta regula possit viuere sanus annos plurimos, & mori in extrema senectute per puram resolutionem: sicut Venetiis accidit procuratori Thomæ Contareno, & Paduæ viro nobili Antonio Capo di vacca. Sed talem vix vnum inuenias inter centum millia. Vnde quod ad alios attinet, si quis ex illis diu sanus viuere exoptat, & absque dolore & molestia mori per resolutionem; necesse est vt ordinatam vitæ rationem teneat. Hoc enim modo, non aliter, potest

QVIDAM INORDINATE VIVENTES DIV SANI VIVVNT, SED HI RARISSIMI.

frui fructibus talis vitæ, qui ſanè ſunt plurimi, & ſinguli eorum maximi æſtimandi.

EFFECTVS VITAE SOBRIAE.

20 Primò, quia efficit vt humores in corpore ſint puri & benigni: quò fit vt non permittat fumos è vẽtriculo ad caput efferri. Vnde vlteriùs ſequitur, vt tali homini cerebrum ſit purum inſtar ſpeculi, & mente vbique vigeat. Itaque facilè ex infimis iſtis & terrenis ad diuinarũ rerum ſublimes aſcendit conſiderationes, cum ſumma animi voluptate & conſolatione; eaque cognoſcit, quæ aliàs numquam potuiſſet cogitare: nimirũ quanta ſit Dei potentia, ſapientia & bonitas. Hinc deſcendit ad naturam corporalem, eamq́ue cognoſcit eſſe opus diuinum. Videt & manu tangit ea quæ in alia ætate, & cerebro minùs purgato non potuiſſet vmquam videre vel tangere. Tunc videt turpitudinem vitij, in quod cadit is, qui affectus humanos nequit domare. Tunc cognoſcit triplicem illam cupiditatem, quæ nos ab ineunte ætate comitatur, carnalis voluptatis, honoris, & diuitiarum; quæ in ſenibus vitæ intemperatæ creſcere ſolet. Hanc is, qui non ſenſum & appetitum, ſed rationis ductum longo vſu conſueuit ſectari, facilè temperat & cohibet; ita vt ab ea non magnopere infeſtetur. Deinde cùm ſe videt ad terminum tendere, & reſolutioni propinquum, non conci-

concipit inde animo mœrorem: quia cùm ſciat Dei beneficio, relicto vitio, ſectatum virtutem, ſperat per Chriſti Redemptoris noſtri merita mori in eius gratia, & æterna frui beatitudine. Accedit quòd videat ſe iam ad id ætatis perueniſſe, ad quod pauciſſimi pertingunt: & mortẽ propinquare non cum impetu & ex improuiſo cum acerbis doloribus, ſed leni & benigno paſſu, ſolius humidi radicalis, qui inſtar olei lucernæ ſenſim minuitur, conſumptione: quo fit vt ipſe ſuauiter ſine dolore, ab hac vita terrena & mortali, ad cæleſtẽ & æternam tranſeat.

O ſanctam & verè felicem vitam ordinatam, meritoque ab omnibus colendam! O infelicem & deteſtandam vitam inordinatam, quę tantis malis genus replet humanũ. Pulchra vox & amabilis, *Vita ordinata, ſobrietas, temperantia*: ſicut è contrario fœditatem ſonat, *Vita inordinata, crapula, intemperantia.* Et tale diſcrimen inter hæc cernitur, quale inter vocem *Angelus*, & *diabolus.* 21 LAVS VITAE SOBRIAE.

Hactenus explicui cauſas, per quas me ab intemperantia vindicaui, & vitæ ſobriæ addixi, & modum quem in ea re tenui, & quid inde mihi acciderit: & commoda quæ illa ſuis aſſeclis præſtat.

Sed quidam ſenſibus dediti & parum rationi obſequẽtes obijciunt, non eſſe optan-

dam longam vitam, eò quòd post sexagesimum quintum ætatis annum, non possit dici *Vita viua*, sed *Vita mortua*. Verùm hi errant grauiter, vt nunc ostendam ex meipso, narrando mea oblectamenta, & voluptates, quas in hac mea ætate 83. annorum capio, quæ tales sunt, vt passim me homines felicem iudicent. Prospera vtor continuò valetudine, & ita sum agilis, vt ex plano facilè equum conscendam; & altos gradus, & colles sublimes pedibus subeam. Deinde semper sum alacris, iucundus, & benè contentus, liber ab animi turbelis, & omni molesta cogitatione: quorum loco gaudium & pax in corde meo suam fixere stationem. Non me tædet vitæ, quam ego magna mea voluptate transigo. Sæpè offertur occasio colloquendi cum viris præstantibus, qui ingenio, moribus, litteris, aliisq; virtutibus excellunt. Cùm talium deest copia, trado me lectioni alicuius libri eruditi, & posteà scriptioni, id in omnibus inquirens, quo possim iuuare alios quantum vires meæ permittunt. Hæc omnia facio pro meo commodo, & congruis temporibus, & in propriis ædibus, quæ præterquam quòd sint in pulcherrima huius eruditæ ciuitatis (Paduæ inquam) regione, sunt valdè pulchræ & commodæ, quales paucę hac ætate, secundùm rationem archi-

AETAS SENILIS MVLTA HABET OBLECTAMENTA.

architecturæ ita à me fabricatæ, vt non minùs aduersus æstum, quàm frigus seruiant. Fruor simul meis hortis, iisq́; diuersis, aquarum currentium riuis ad latus deriuatis: in quibus magna sanè oblectatio. Fruor aliquot mésibus per annum oblectatione collis in montibus istis Euganeis, vbi & fontes habeo & hortos, & domum commodissimam. Fruor alia villa mea in plano sita, quæ est pulcherrima: quia plurimæ viæ ita dispositæ, vt in mediam quamdam aream benè amplam concurrant: in huius areæ medio ecclesia satis honorata pro loci conditione. Interluitur hęc area fluuio Brenta, vtrimque magnis campis adiacentibus, qui fertiles & benè culti, multisque habitaculis ornati. Anteà non sic erat; quia locus erat paludosus & malè sanus, bestiis quàm hominibus aptior: sed ego aquas deduxi, terram siccaui, & aërem bonum effeci, vnde homines eò concurrerunt, & ædibus ædificatis habitare cœperunt, felici successu. Hoc modo locus ad eum statum, multiplicatis plurimùm incolis, perductus est quem hodie videmus: vt possim verè dicere, me Deo dedisse templum & altare, & animas quæ ipsum adorent: cuius rei recordatio maximum mihi adfert gaudium. Excurro etiam quotannis ad aliquam è ciuitatibus vicinis, vt amico-

rum fruar aſpectu & colloquio, & præterea artificum præſtantium in architectura, pictoria, ſculptoria, muſica, & agricultura, qualium hoc æuo magna copia. Inſpicio eorum opera, confero ea cum antiquis, & ſemper diſco aliquid, quod gratum noſſe. Luſtro palatia, hortos & antiquitates, loca publica, templa & munitiones, nec quidquam omitto, vnde poſſim diſcere, & voluptatem capere. Oblector quoque plurimùm cùm proficiſcor, in itu & reditu cõſiderando pulchritudinem locorum, & eorũ ſitum: quorum alij in plano, alij in colle, vicini fluminibus vel fontibus, multis ſtructuris & hortis exornati. Neque hæc oblectatio mihi ſenſuum obtuſione redditur minor; quia omnes mihi ſenſus perfectè vigent, præſertim guſtus; ita vt ſimplex cibus quouis loco magis mihi ſapiat, quàm olim, cùm ſenſibus & vitæ inordinatæ deditus, omnes deliciæ. Lectorum mutatio non mihi moleſta: quouis loco benè & quietè ſomnum capio: ſomnia pulchra & iucunda. Sed hoc imprimis oblectat, quòd videam felicem exitum ſortiri conatum illum, huic Reipub. vtiliſſimum, quo tanta locorum incultorum ſpatia reducuntur ad culturam, meo ſuggeſtu & conſilio inchoatum. Fui ego vnus ex deputatis ad illius operis directionem, & manſi

in locis illis paluſtribus duos menſes continuos in feruore æſtatis: nec tamen inde ſenſi aliquid noxæ aut incommodi. tanta vitæ ſobriæ, quæ ſemper & vbique me comitatur, eſt vis & efficacitas. Prætereà certò ſperamus videre inchoatam & finitã aliam molitionem non minoris momenti, qua conſeruetur noſtrum æſtuarium, maximum & admirabile munimen charæ patriæ: cuius conſeruationis ratio & modus à me (abſit verbo iactantia) eſt excogitatus, & ſæpiùs huic Reipub. ſuggeſtus, tùm viua voce, tum ſcriptorum meorum lucubrationibus. Hæ ſunt oblectationes & ſolatia meæ ſenectutis: qualis planè ſenectus multùm præferẽda eſt alterius iuuentuti & ſenio; eò quòd per vitam ſobriam, Dei gratiâ, ab animi perturbationibus, & morbis corporis ſanata, non ſentiat ea incommoda, quibus infiniti iuuenes, & totidem languidi ſenes miſerè cõflictantur. Sed & ex hoc, quomodo corpore & animo ſim diſpoſitus, cognoſci queat, quòd hac ætate nempe annorum 83. compoſuerim lepidiſſimam comœdiam, plenam honeſtis iocis, & verborum ſalibus; quod genus poëmatis ſolet eſſe partus iuuentutis, cui ob varietatem & iucunditatẽ maximè congruit: ſicut tragœdia ſenectutis; cui ratione grauitatis & triſtium euentuũ quos propo-
 nit,

nit, eſt accommodata. Nunc ſi Græcus poëta laudetur, quòd anno 73. ætatis tragœdiam conſcripſit, & idcircò ſanæ mentis & prudens iudicatus eſt: cur ego minùs videar felix aut ſani iudicij, cùm 10. annis illo ſenior confecerim comœdiam? Ne qua verò deſit meæ ſenectuti oblectatio, intueor aſſiduè ſpeciem quamdam immortalitatis in ſucceſſione meorum poſterorũ. Cùm enim domum redeo, inuenio vndecim nepotes, omnes vnius patris & matris filios, omnes ſaniſſimos; omnes, quantum conijcere licet, litteris pariter ac bonis moribus aptiſſimos, & valdè deditos. Recreor illorum cantu & bonis moribus: & ipſe canto ſæpenumerò, quia clarior mihi nunc magiſque ſonora vox, quàm vnquam anteà.

23 Ex quibus perſpicuum eſt, vitam, quam ego viuo in hac ætate, non eſſe vitam mortuam, triſtem, moroſam; ſed viuidam, lætam, iucundam. Neque ſi mihi optio detur, velim mutare ætatem, & corporis mei ſtatum cum iuuenili eorum qui ſectantur ſuos appetitus, etſi optimi ſint temperamenti, & naturæ robuſtiſſimę: quia tales quotidie ſunt expoſiti mille morbis, & mortibus; ſicut quotidiana experientia docet; & ipſe in me ſum expertus, cùm iuuenis eſſem. Scio quàm illa ætas ſit inconſiderata, & propter calo-

VITA SENILIS SOBRIA PRAEFERENDA IVVENILI TEMPERAMENTO, ETC.

caloris abundantiam animoſa, & ſibi vbiq. præſidens, ſpe bona in omni re: tum propter defectum experientiæ, tum quia ſe putant ad omnia ſatis firmos & validos. Vnde audacter ſe periculis quibúſvis exponunt, & abacta ratione, traditoque rationis imperio in manibus concupiſcentię, quærunt vbique ſatisfacere ſuis deſideriis: nec aduertunt miſeri, ſe hac ratione multos morbos, ac ſæpè mortem præmaturam ſibi accerſere. quorum malorum alterum eſt toleratu acerbum, alterum intolerabile & tremendum. Mors enim apparet intolerabilis omnibus ſenſuum & carnis mancipiis, & potiſſimùm iuuenibus, quibus ſummum malum videtur, mori ante tempus. Eadem tremenda illis, qui peccata ſua, quibus vita iſta mortalis eſt plena, & vindictam diuinæ iuſtitiæ, in pœnarum æternitate conſiderant.

Ego verò contrà ab vtroque hoc malo 24
ſum immunis: à morborum metu; quia certus ſum, non facilè me poſſe in morbum incidere, morborum cauſis per ſanctam medicinam ſobrietatis exciſis. A mortis anxio metu; quia tot annorum vſu didici locum dare rationi. Vnde non ſolùm turpe mihi videtur, timere id quod vitari nequit: ſed etiam ſpero cùm ad illud punctum venero, non modicam, gratiâ Ieſu Chriſti, ſentire

consolationem. Præterea finis iste adhuc procul abest. Scio enim me ( fortuitis euentibus sepositis) non moriturum, nisi per puram resolutionem : eò quòd per vitæ meæ regulam, omnes alios aditus morti occluserim. Pulchra & desiderabilis mors, quam natura nobis affert viâ resolutionis. Cùm enim natura vinculum vitæ nostræ effecerit, faciliùs inuenit modum illius soluendi, & dat maiores inducias, vt lenissimè soluat. Talis mors non obuenit nisi post longissima ætatum spatia,& vi summæ debilitatis; quia sensim longo temporis tractu eò rediguntur homines,vt non possint ampliùs ambulare, nec etiam, nisi difficulter, ratiocinari, fiuntque cæci, surdi, curui; à quibus malis per gratiam Dei video me adhuc procul abesse : & credo animam meam,quæ in huius mei corporis statione nihil inuenit nisi pacem & concordiam, tum inter humores, tum inter sensum & rationem,non facilè ab ea recessuram, & multis annis opus fore, vt ab ea expellatur. Vnde videor mihi certè posse concludere, me multos adhuc annos victurú prospera valetudine, fruendo huius mundi adspectu & pulchritudine,& sperando idem me facturum per gratiam Dei in altero : idque totum adminiculo virtutis & sanctæ sobrietatis; cui me addixi, amicum

*Vixit posteà multos annos, nam anno XCV. ætatis totus sanus & alacris alium tractatum edidit.*

m

me constituens rationi, & inimicũ sensus & appetitus. Quod omnino cuilibet facile est factu, qui vult viuere prout decet hominem.

25 EXHORTATIO AD VITAM SOBRIAM.

Superest ergo, cùm vita sobria res sit adeò felix, & nomen delectabile, possessio adeò facilis, conseruatio ita certa & firma, vt omnes, qui ingenio præditi, ex animo moneam, horter & deprecer, vt hunc opulentissimum vitæ thesaurum obuiis vlnis amplectantur. Qui thesaurus sicut omnes alias opes huius mundi superat (adfert enim nobis vitam longam & sanam) ita dignissimus est, quem omnes ament, inquirant, & possideant semper.

Hic thesaurus est sancta illa *sobrietas*, grata Deo, amica naturæ, filia rationis, soror virtutis, socia vitæ temperatæ, modesta, nobilis, elegans, paucis contenta, ordinata, & suis functionibus distincta.

Ex ipsa tamquam radice nascitur vita, sanitas, alacritas, industria, rerum honestarum studia, & omnes actiones dignæ animo benè morato & composito. Ei fauent leges diuinæ & humanæ. Procul ab illa, tamquam nebulæ à sole, fugiunt repletio, saturitas, crapula, humores superuacanei, vapores noxij, intemperies, febres, dolores, mœrores, & mortis pericula. Sua pulchritudine allicit animos generosos, sua securitate promittit omni-

omnibus amicam & longam vitæ conſeruationem: ſua facilitate inuitat quemlibet cum exigua moleſtia ad obtinendas eius victorias. Deniq; promittit ſe fore benignam cuſtodem vitæ tam diuitis quàm pauperis, tam maris quàm feminæ, tam ſenis quàm iuuenis. Diuitem docet modeſtiam, pauperem parſimoniam, virum continentiam, feminam pudicitiam, ſenem qua ratione mortem à ſe defendat, iuuenem vt firmiorem ſpem vitæ habeat. Sobrietas ſenſus reddit purgatos, corpus agile, intellectum viuacem, animum alacrem, memoriam tenacem, motus expeditos, actiones promptas & faciles. Per illam anima veluti terreno pondere exonerata, experitur magna ex parte ſuam libertatem: ſpiritus ſuauiter per arterias diſcurrunt, ſanguis blandè per venas diffunditur, & calor temperatus ac blandus facit temperatos & blandos effectus. Denique noſtræ potentiæ pulcherrimo ordine ſeruant gratiſſimam harmoniam.

26 O ſanctiſſima & innocentiſſima ſobrietas, vnicum naturæ refrigerium, benigna mater humanæ vitæ, vera tam animi quàm corporis medicina! quantùm te mortales laudare, quanto affectu & promptitudine amplecti deberent! quia præbes illis modum, quo maximum huius vitæ bonum, vi-

tam inquam, & sanitatem tueantur. Vtinam ipsis tua bona perspecta forent, præsertim iis qui vitæ sanctæ & spirituali dediti, in monasteriis contemplationi & orationi vacant! Quantò & ipsi, & eorum actiones summo Deo gratiores forent, si totos se ad te colendam conferrent! Quantùm hunc mundum & Ecclesiam Christi exornarent! Nam in terris æstimarentur vt verè Patres sancti, sicut olim habiti fuere antiqui Eremitæ, Religiosi, & Episcopi: qui præter vitã spiritualem etiam hanc sobriam seruabant. Sicut hi viuendo hoc modo vltra 100. annos sæpenumerò ætatem extenderunt, & multa miracula patrarunt: ita & illi facerẽt, eamdem ducem secuti. Essent prætereà sani, contenti, alacres, vbi modò magna ex parte sunt morbidi, melancholici, inquieti, sua sorte non contenti. Et quia aliqui dicunt ista illis à Deo immitti, vt exerceat illorum patientiam, & ipsi pro peccatis suis pœnitentiam agant: ego puto illos decipi: quia non possum credere, *Deo placere vt homo opus & imago ipsius, quem tantopere amat, viuat infirmus, melancholicus, malè cõtẽtus: quin potiùs illi placet, vt viuat sanus, alacris, bene contentus. Sic enim viuebant sancti Patres, & ita meliùs seruiebãt diuinæ Maiestati, orationibus & sanctis operibus vacan-

*Ex alio tractatu pag. 22. quem scripsit anno ætatis XCV. ad Religiosos.*

* PVTA EX SE, ET ORDINARIE,

vacando. O quàm pulcher eſſet hic mundus, ſi tales eſſent religioſi huius temporis; quia nunc ſunt plures religiones & plura monaſteria quàm olim erant: in quibus ſi regula ſobriæ vitæ ſeruaretur, magnus eſſet venerandorum ſenum doctrina & ſanctitate eminentium numerus, quos orbis ſuſpiceret. Neque idcircò deeſſent vitæ, ordini, & regulæ viuendi, quam religio vel monaſterium ſtatuit, ſed potiùs hanc redderent perfectiorem. Nam in omni religione conceſſum veſci pane, & bibere vinum, & interdum veſci ouis, & in quibuſdam permiſſa etiam caro: prætereà variæ ſorbitiones, acetaria, fructus, & ouorum tortulæ; qui cibi ſæpè illis nocent, & aliquibus vitam adimunt: ſed quia ab Ordine cõceſſi, illis vtuntur, cogitantes forſitan ſe peccaturos, ſi aliquid ex illis relinquerent. Verùm non peccarent, imò magnum bonum præſtarent, ſi vbi trigeſimum ætatis annum exceſſere, illos relinquerent, & inciperent viuere pane & vino, cum panatella ex pane, & ouis cum pane. Hæc eſt vera ratio conſeruandi hominem à prauis ſuccis & humoribus, malaque complexione: eſtq; multò laxior quàm illa ſanctorum Patrum antiquorum in deſertis, qui ſolùm fructibus ſilueſtribus & herbarum radicibus veſcebantur, & aquam bibebant: